

„Slijedite moje upute,
i bit ćete sretni nepušač
do kraja života“

ALLEN CARR

- Jedinstvena metoda
- Nema taktike zastrašivanja
- Nema debljanja
- Psihološka potreba za pušenjem nestaje dok još pušite
- Prestanak ne znači uskraćivanje
- Osjećajte se odlično kao nepušač

"Njegova vještina leži u uklanjanju psihološke ovisnosti."
SUNDAY TIMES

"Drugačiji pristup. Zapanjujuć uspjeh."
SUN

"Bio sam oduševljen novim osjećajem slobode."
INDEPENDENT

ISBN 978-953-7313-19-7

VEČERNJAKOVA KNJIGA

Video ***LAKO JE PRESTATI PUŠITI Allena Carra,*** koji predstavlja Richard Branson, dostupan je u klinikama Allena Carra zajedno s audio kazetama i korporativnim CD-ROMovima. U ovoj ćete knjizi pronaći popis klinika gdje ćete lako prestati pušiti, što vam jamči Allen Carr, ili ćete dobiti povrat novca.

Posebna ponuda: Vratit ćemo vam novac za kupovinu ove knjige kad se prijavite u kliniku Allena Carra bilo gdje u svijetu. **Detalje pronađite u knjizi.**

ALLEN CARR LAKO JE PRESTATI PUŠITI

VEČERNJAKOVA KNJIGA

Allen Carr's Easyway® To Stop Smoking

Revolucionarni svjetski bestseller koji će vas zauvijek osloboditi ovisnosti

ALLEN CARR

LAKO JE PRESTATI PUŠITI

20. obljetnica prvoga izdanja

Preko 5 000 000 prodanih primjeraka

Sadržaj

Predgovor xi

Upozorenje xv

Uvod xxi

1. Najgoreg ovisnika o nikotinu tek trebam sresti 1
2. Lak način 6
3. Zašto je teško prestati? 11
4. Perfidna zamka 17
5. Zašto i dalje pušimo? 21
6. Ovisnost o nikotinu 23
7. Pranje mozga i uspavani partner 34
8. Olakšavanje apstinentske krize 43
9. Stres 45
10. Dosada 47
11. Koncentracija 49
12. Opuštanje 51
13. Kombinacija 55
14. Čega se to odričem? 56

15. Dobrovoljno ropstvo 51
16. Uštedjet ću x funta tjedno 64
17. Zdravlje 68
18. Energija 81
19. Opušta me i daje mi samopouzdanje 85
20. Ta zlokobna mračna sjena 86
21. Prednosti pušenja 88
22. Prestanak pušenja Metodom snage volje 90
23. Čuvajte se smanjivanja 100
24. Samo jedna cigareta 106
25. Povremeni pušači, adolescenti, nepušači 109
26. Pušač koji puši u tajnosti 120
27. Društvena navika? 123
28. Odabir pravoga trenutka 126
29. Hoće li mi cigarete nedostajati? 133
30. Hoću li se udebljati? 136
31. Izbjegnite lažnu motivaciju 138
32. Lak način da prestanete 141
33. Razdoblje odvikavanja 148
34. Samo jedan dim 154
35. Hoće li meni biti teže? 156
36. Glavni razlozi neuspjeha 158
37. Zamjenska sredstva 160
38. Trebam li izbjegavati situacije koje vode u kušnju? 165
39. Trenutak prosvjetljenja 168
40. Ta posljednja cigareta 172
41. Posljednje upozorenje 176
42. Povratne informacije 178
43. Spasite pušača s broda koji tone 187
44. Savjet nepušačima 191
Finale: Pomognite prekinuti tu svinjariju 194

Predgovor

Pretpostavite da postoji čarobna metoda za prestanak pušenja koja će omogućiti bilo kojem pušaču, *uključujući vas osobno*, da prestane pušiti:

- ODMAH
- TRAJNO
- BEZ KORIŠTENJA SNAGE VOLJE
- BEZ APSTINENTSKE KRIZE
- BEZ DOBIVANJA NA TEŽINI
- BEZ ŠOK TERAPIJE, TABLETA, FLASTERA ILI OSTALIH ZAMJENSKIH SREDSTAVA

Pretpostavimo nadalje da:

- NEMA POČETNOG RAZDOBLJA KADA SE OSJEĆATE ZAKINUTIMA ILI JADNIMA
- ODMAH POČNETE VIŠE UŽIVATI U DRUŠTVENIM DOGAĐAJIMA
- OSJEĆATE VIŠE SAMOPOUZDANJA I SPREMNIJE SE NOSITE SA STRESOM
- MOŽETE SE BOLJE KONCENTRIRATI
- NEĆETE PROVESTI OSTATAK ŽIVOTA

SUZDRŽAVAJUĆI SE OD NAPASTI DA ZAPALITE CIGARETU I
• NE SAMO DA ĆE VAM BITI LAKO PRESTATI, VEĆ ĆETE ZAPRAVO UŽIVATI U PROCESU OD TRENUTKA KADA UGASITE TU POSLJEDNJU CIGARETU

Kada bi takva čarobna metoda postojala, biste li je koristili? Najvjerojatnije, da. No, vi, naravno, ne vjerujete u čarolije. Niti ja. Međutim, metoda koju sam gore opisao postoji. Zovem je LAK NAČIN (u originalu se metoda zove EASYWAY, op. p.). Metoda, ustvari, nije čarobna, samo se čini takvom. Upravo takvom se činila i meni kada sam je otkrio i znam da je mnogi od milijuna bivših pušača koji su uspješno prestali pušiti koristeći metodu LAK NAČIN također gledaju na taj način. Naravno da vi i dalje teško možete povjerovati mojim tvrdnjama. Ne brinite, smatrao bih vas pomalo naivnima ako biste moje tvrdnje prihvatili bez ikakvih dokaza. S druge strane, nemojte napraviti pogrešku i odbaciti ih zato što vjerujete da su vrlo pretjerane. Vi tako i tako najvjerojatnije čitate ovu knjigu na preporuku nekog bivšeg pušača koji je pohađao EASYWAY kliniku ili koji je pročitao ovu knjigu. Nije važno jeste li dobili preporuku direktno ili putem osobe koja vas voli i jako je zabrinuta da, ukoliko ne prestanete, neće vas više biti da biste bili voljeni.

Kako LAK NAČIN radi? Nije to lako objasniti ukratko. Pušači dolaze u naše klinike u raznim stanjima panike, uvjereni da neće uspjeti i vjerujući da će, ako nekim čudom i prestanu pušiti, prvo morati izdržati neodređeno razdoblje potpunog jada, da im druženja više nikad neće predstavljati užitak, da se neće moći dobro koncentrirati i nositi sa stresom i da, iako možda nikada više neće pušiti, nikada neće biti potpuno

slobodni i da će do kraja života imati povremenu želju popušiti cigaretu pa će se morati odupirati napasti.

Glavnina takvih pušača napušta kliniku nakon nekoliko sati kao sretni nepušači. Kako uspijevamo postići takvo čudo? Zakažite sastanak u jednoj od EASYWAY klinika kako biste to saznali. Međutim, ono što mogu reći jest da većina pušača očekuje od nas da postignemo taj cilj govoreći im o strašnim rizicima za njihovo zdravlje, o tome da je pušenje prljava, odvratna navika, da ih košta pravo bogatstvo te da su glupi što već nisu prestali pušiti. Ne. Ne, mi im ne govorimo s visoka stvari koje već znaju. To su problemi koje imate kad ste pušač. To nisu problemi prestajanja pušenja. Pušači ne puše iz razloga iz kojih ne bi smjeli pušiti. Kako bismo prestali pušiti, potrebno je otkloniti razloge zbog kojih pušimo. LAK NAČIN se bavi tim problemom. Čini to uklanjanjem želje za pušenjem. Jednom kada se ukloni želja za pušenjem, bivši pušač ne treba koristiti snagu volje.

Metoda LAK NAČIN postoji u obliku klinika, knjiga, video kazeta, audio kazeta, CD-a i seminara na Internetu. U svim je oblicima metoda jednaka, radi se jednostavno o različitim oblicima predstavljanja metode. Koji biste oblik vi trebali koristiti? To je pitanje osobnog izbora. Neki ljudi više vole čitati knjige, drugi gledati video. Klinike imaju tako visok postotak uspjeha da možemo nuditi jamstvo povrata novca. Cijene ovise o lokaciji klinike i ako ste jedna od onih 20 posto osoba koje trebaju više od jednog posjeta, možete doći na koliko god trebate dodatnih posjeta besplatno. Mi nikada ne odustajemo niti od jednog pušača. Ako odlučite da više ne želite prestati pušiti, vratit ćemo vam sav uplaćeni novac. Temeljem našeg jamstva da ćemo vam vratiti novac, prosjek uspješnosti u našim klinikama iznosi preko 90 posto na svjetskoj razini.

Nemojte nikako dopustiti da vas bilo što od gore napisanoga odvrati od vrijednosti ove knjige. Knjiga je sama po sebi zaokružen seminar i milijuni su pušača lako prestali pušiti tako što su samo pročitali ovu knjigu. Ako imate kakvih nedoumica, telefonirajte najbližoj klinici kako bismo vas savjetovali što dalje činiti. Popis klinika nalazi se na kraju knjige.

Upozorenje

Možda imate neke dvojbe o čitanju ove knjige. Možda vas, kao većinu pušača, sama pomisao o prestanku pušenja ispunjava panikom i, iako imate najbolju namjeru prestati jednog dana, to nije današnji dan.

Ako očekujete da ću vas obavijestiti o groznim rizicima za zdravlje kojima su pušači izloženi, o tome da pušači troše pravo malo bogatstvo tijekom svog pušačkog života, da je pušenje prljava, odvratna navika i da ste vi glupani, beskičmenjaci i bezoblična masa slabe volje, morat ću vas razočarati. Te taktike nisu mi nikad pomogle da prestanem pušiti, a da su vama mogle pomoći, vi biste već prestali pušiti.

Moja metoda, koju ću zvati LAK NAČIN, ne radi na taj način. U neke će vam stvari koje ću reći biti dosta teško povjerovati. Međutim, do trenutka kada budete završavali s čitanjem knjige, ne samo da ćete u njih vjerovati nego vam neće biti jasno kako ste uopće mogli dopustiti da vam mozak bude toliko ispran da ste vjerovali u nešto drugo.

Postoji rašireno pogrešno shvaćanje da mi sami odlučujemo da ćemo pušiti. Pušači ne odabiru pušenje ništa više nego što alkoholičari svojevoljno odlučuju postati alkoholičarima, a ovisnici o heroinu postati ovisnicima o heroinu. Istina je da sami odabiremo zapaliti te prve eksperimentalne cigarete. Ja

ponekad odlučim ići u kino, ali je sigurno da nisam odabrao provesti cijeli svoj život u kinu.

Molim vas da razmislite o svom životu. Jeste li ikada čvrsto odlučili da u određenim trenucima vašeg života nećete moći uživati u obroku ili druženju bez pušenja, ili da se nećete moći koncentrirati ili se nositi sa stresom bez cigarete? U kojem ste trenutku odlučili da trebate cigarete, ne samo za druženja nego da ih trebate stalno imati kod sebe, i da se osjećate nesigurno te da vas čak hvata panika ako ih nemate?

Kao i svaki drugi pušač, namamljeni ste u najpodmukliju suptilnu zamku koju su zajednički stvorili čovjek i priroda. Nema roditelja na ovoj planeti, bio on pušač ili nepušač, kojem se sviđa pomisao da njegova ili njezina djeca puše. To znači da svi pušači žele da nikad nisu počeli pušiti. Zato stvarno ne iznenađuje da nikome nisu trebale cigarete da bi uživali u jelu ili se nosili sa stresom prije nego što su postali ovisni.

U isto vrijeme, svi pušači žele nastaviti pušiti. Napokon, nitko nas ne tjera da zapalimo, razumjeli mi razloge ili ne, već sami pušači osobno donose odluku da će zapaliti.

Kada bi postojao čarobni gumb koji bi pušači mogli pritisnuti i probuditi se slijedećeg jutra kao da nikad nisu zapalili tu prvu cigaretu, jedini pušači koji bi preostali tog slijedećeg jutra bili bi klinci koji su još u fazi eksperimentiranja. Jedina stvar koja nas sprječava da prestanemo pušiti je: STRAH!

Strah da ćemo morati preživjeti neodređeno razdoblje jada, uskraćivanja i nezadovoljene žudnje kako bismo bili slobodni. Strah da obrok ili druženje nikad više neće biti tako ugodno bez cigarete. Strah da nikad nećemo biti u stanju koncentrirati se, nositi se sa stresom ili biti samopouzdani bez naše male potpore. Strah da će se naša osobnost i karakter promijeniti. No najviše nas je strah od 'jednom pušač – uvijek pušač', toga da nikada nećemo biti potpuno slobodni i da ćemo provesti ostatak našeg života žudeći za povremenom cigaretom. Ako ste kao i ja već isprobali sve konvencionalne načine prestanka pušenja i proživjeli jad od onoga što ja opisujem kao metodu prestajanja upotrebom snage volje, ne samo da ćete biti obilježeni tim strahom, već ćete biti uvjereni da ne možete prestati pušiti.

Ako ste zabrinuti, ako vas hvata panika ili osjećate da nije pravi trenutak da prestanete pušiti, dopustite mi da vas uvjerim da su vaše dvojbe ili panika posljedice straha. To je strah kojeg se ne oslobađate cigaretama nego ga upravo one uzrokuju. Niste vi odlučili upasti u nikotinsku zamku. Kao i sve zamke, ona je napravljena tako da osigura da ostanete zarobljeni. Zapitajte se, kada ste zapalili te prve eksperimentalne cigarete, jeste li odlučili ostati pušač toliko dugo? Pa kada ćete onda prestati? Sutra? Slijedeće godine? Prestanite varati same sebe! Zamka je napravljena tako da vas zadrži cijeli život. Što mislite, zašto svi ti ostali pušači ne prestaju pušiti sve dok ih to ne ubije?

Ovu je knjigu prvi puta izdao izdavač Penguing prije dvadeset godine i svake je godine do sada na listi najprodavanijih knjiga. Sada već mnogo godina dobivam povratne informacije o učinku knjige. Kao što ćete ubrzo pročitati, povratne su informacije otkrile podatke koji su nadišli moje najsmjelije nade o učinkovitosti moje metode. Također, otkrila su se dva aspekta LAKOG NAČINA koja su uzrokovala moju zabrinutost. Drugi ću aspekt objasniti kasnije. Prvi se pojavio u pismima koja sam primao. Navest ću tri tipična primjera:

> Nisam vjerovao u Vaše tvrdnje i ispričavam se zbog toga što sam sumnjao u Vas. Bilo je upravo tako lako i ugodno kao što ste i rekli da će biti. Dao sam primjerke Vaše knjige svim svojim prijateljima i rođacima pušačima, ali nikako ne razumijem zašto je ne čitaju.

Dobio sam Vašu knjigu prije osam godina od jednog prijatelja koji je prestao pušiti. Tek sada sam je pročitao. Žao mi je jedino što sam potratio tih osam godina na pušenje.

Upravo sam završila čitanje knjige. Znam da je tek prošlo četiri dana, ali osjećam se tako dobro, znam da više nikada neću pušiti. Počela sam čitati Vašu knjigu prije pet godina, došla do polovice i uhvatila me panika. Znala sam da ću, ako dođem do kraja, morati prestati pušiti. Nisam li bila luckasta?

Ne, dotična mlada dama nije bila luckasta. Spomenuo sam već čarobni gumb. LAK NAČIN radi upravo kao taj čarobni gumb. Da pojasnim, LAK NAČIN nije magija, no za mene i stotine i tisuće bivših pušača kojima je bilo toliko lako i ugodno prestati pušiti, činilo se kao da jest!

Ovo je upozorenje. Imamo kokoš/jaje situaciju. Svaki pušač želi prestati pušiti i za svakog pušača to može biti lako i ugodno. Samo strah sprječava pušače da pokušaju prestati pušiti. Najveći je dobitak uklanjanje tog straha. No nećete ga se osloboditi dok ne završite čitati ovu knjigu. Upravo suprotno, kako je rekla gospođa u trećem primjeru, taj se strah može povećati kako odmičete s čitanjem knjige i to vas može spriječiti da je pročitate do kraja.

Niste vi odlučili upasti u zamku, no neka vam bude jasno, nećete se osloboditi iz nje dok ne donesete čvrstu odluku da to želite. Već se moža koprcate u želji da prestanete pušiti. S druge strane, možete imati dvojbe. U svakom slučaju imajte na umu da STVARNO NEMATE ŠTO IZGUBITI!

Ako na kraju knjige odlučite da želite i dalje pušiti, ništa vas neće sprječavati u tome da to i napravite. Ne morate ni smanjiti pušenje niti prestati pušiti dok čitate knjigu, i zapamtite, nema

nikakve šok terapije. Upravo suprotno, imam samo dobre vijesti za vas. Možete li zamisliti kako se grof Monte Cristo osjećao kada je napokon pobjegao iz zatvora? Tako sam se ja osjećao kad sam pobjegao iz nikotinske zamke. Tako se osjećaju milijuni bivših pušača koji su primjenili moju metodu. Do kraja knjige TAKO ĆETE SE I VI OSJEĆATI!

KRENITE!

Uvod

"IZLIJEČIT ĆU SVIJET OD PUŠENJA!"

Rekao sam to svojoj supruzi. Pomislila je da sam potpuno poludio. Razumljivo, ako uzmete u obzir da je promatrala moje neuspjehe u brojnim pokušajima da prestanem pušiti. Posljednji je bio prije dvije godine. Uspio sam preživjeti šest mjeseci pravog pakla prije nego što sam konačno popustio i zapalio cigaretu. Nije me sram priznati da sam plakao kao dijete. Znao sam da sam osuđen biti pušač do kraja života. Uložio sam toliko truda u taj pokušaj i patio toliko jako da sam znao da nikad više neću imati snage proći kroz takvu patnju još jednom. Nisam nasilan čovjek, ali da je neki pokroviteljski raspoloženi nepušač bio toliko glup da mi u tom trenutku kaže da svi pušači mogu lako prestati pušiti, odmah i zauvijek, ne bih bio odgovoran za svoju reakciju. Uvjeren sam međutim da bi me bilo koja porota na svijetu, sastavljena isključivo od pušača, oslobodila krivnje smatrajući to ubojstvom bez predumišljaja.

Možda i vi smatrate nemogućim da svaki pušač može lako prestati pušiti. Ako je tako, molim vas da ne bacite ovu knjigu u smeće. Molim vas da mi vjerujete. Uvjeravam vas da čak i vama može biti lako prestati pušiti.

Dvije sam godine nakon posljednjeg neuspjeha ipak ugasio cigaretu za koju sam znao da će mi biti posljednja i nisam samo

rekao svojoj ženi da sam upravo postao nepušač već da ću izliječiti ostatak svijeta. Moram priznati da sam tada njezin skepticizam doživljavao prilično iritantnim. Međutim, to ni na koji način nije umanjivalo moj osjećaj ushićenosti. Pretpostavljam da je moja ushićenost saznanjem da sam već sretni nepušač malo iskrivila moju percepciju. Gledano unatrag, mogu se složiti s njezinim stavom. Sada mi je jasno zašto su Joyce i moji bliski prijatelji i rođaci vjerovali da sam zreo za ludnicu.

Ako se osvrnem na svoj život, čini mi se da je cijelo moje postojanje bilo samo priprema za svladavanje problema pušenja. Sve one godine napornog učenja, kad sam se trudio postati dobar knjigovođa, i sve one godine rada u knjigovodstvu nisu mi nikako mogle pomoći u razotkrivanju misterije zvane zamka pušenja. Stara izreka kaže da ne možete varati sve ljude svo vrijeme, ali ja sam duboko uvjeren da upravo to već godinama uspijeva duhanskoj industriji. Također vjerujem da sam prva osoba koja je u potpunosti razumjela zamku pušenja. Ako vam zvučim arogantno, moram reći da za to nimalo nisam zaslužan ja osobno, već životne okolnosti u kojima sam se našao.

Ključni je dan bio 15. srpnja 1983. godine. Nije baš da sam pobjegao iz Colditza, ali vjerujem da su oni kojima je to uspjelo iskusili jednak osjećaj olakšanja i ushita koji sam ja osjetio kada sam ugasio posljednju cigaretu. Shvatio sam da sam otkrio nešto o čemu sanjaju svi pušači: kako s lakoćom prestati pušiti.

Nakon isprobavanja metode na prijateljima i rođacima promijenio sam zanimanje i počeo raditi puno radno vrijeme kao savjetnik, pomažući drugim pušačima da prestanu pušiti.

Nakon dvije godine napisao sam prvo izdanje ove knjige. Jedan od mojih neuspjeha, čovjek o kome govorim u 25. poglavlju, bio je moj glavni motiv za pisanje ove knjige. Dva puta me posjetio i oba smo puta završili u suzama. Bio je tako uzbuđen da ga nikako nisam uspio učiniti dovoljno opuštenim

da bi mogao razumjeti o čemu govorim. Mislio sam da bi, ako svoju metodu opišem u knjizi, mogao sjesti i pročitati knjigu kad bi mu to najviše odgovaralo, onoliko puta koliko god to želi, a to bi mu moglo pomoći da upije moju poruku.

Nisam imao nikakvih dvojbi da će LAK NAČIN djelovati jednako učinkovito kod drugih pušača kao što je djelovao kod mene. Međutim, kada sam razmišljao o izdavanju metode u obliku knjige, imao sam dvojbi. Napravio sam vlastito istraživanje tržišta. Komentari baš i nisu bili ohrabrujući:

"Kako mi knjiga može pomoći? Meni je potrebna snaga volje!"

"Kako knjiga može izbjeći strašnu apstinentsku krizu?"

Imao sam ja i svojih dvojbi. Često je u klinikama bilo očito da je klijent krivo shvatio bitnu poruku koju sam prenosio. Bio sam u mogućnosti popraviti situaciju. No, kako će to napraviti knjiga? Dobro se sjećam frustrirajućih situacija iz vremena kad sam učio za knjigovođu. Kada nisam shvaćao nešto u knjizi ili se nisam slagao s nekom porukom, bio sam vrlo frustriran jer nisam mogao upitati knjigu da mi bolje razjasni ono što nisam razumio. Također, bio sam potpuno svjestan da u ovo vrijeme televizije i videa mnogi ljudi nemaju naviku čitanja.

Uza sve ove čimbenike, imao sam jednu dilemu koja je bila jača od svih ostalih. Nisam bio pisac i bio sam vrlo svjestan svojih ograničenja u tom pitanju. Bio sam uvjeren da mogu sjesti nasuprot pušača i uvjeriti ga kako će mu druženja biti ugodnija, kako će se moći bolje koncentrirati i lakše se nositi sa stresom kao nepušači i kako proces prestanka pušenja može biti lak i ugodan. No, mogu li tako nešto prenijeti u knjizi?

Na sreću, bogovi su mi bili skloni. Dobio sam tisuće pisama zahvale s komentarima poput ovih:

"Ovo je najbolja knjiga ikad napisana."

"Vi ste moj guru."

"Vi ste genij."

"Trebalo bi vam dodijeliti titulu viteza."

"Trebali biste biti premijer."

"Vi ste svetac."

Nadam se da nisam dopustio da mi takvi komentari udare u glavu. Potpuno sam svjestan da takvi komentari nisu napisani kako bi pohvalili moje literarne sposobnosti, nego upravo unatoč njuhovu nedostatku. Napisani su zato što, bez obzira na to je li vam draže posjetiti kliniku ili pročitati knjigu:

EASYWAY SUSTAV DJELUJE!

Ne samo da sada imamo svjetsku mrežu EASYWAY klinika, već je ova knjiga bila Penguinov bestseller svake godine od kad je prvi put izašla. U Norveškoj je čak nedavno nadmašila prodaju Harry Pottera te je tako postala najbolje prodavana knjiga na zajedničkoj listi književnih i publicističkih izdanja. Prodana je u otprilike četiri milijuna primjeraka i prevedena na više od dvadeset jezika.

Nakon otprilike godinu dana od pokretanja klinika za odvikavanje od pušenja, mislio sam da sam naučio sve što se može naučiti o pomaganju pušačima da prestanu pušiti.

Iznenađujuće, i dvadeset godina nakon otkrića metode, svaki dan naučim nešto novo. Ova me činjenica pomalo zabrinula kada su me zamolili da napravim dopune prvom izdanju nakon šest godina. Uplašio sam se da ću morati izmijeniti ili povući praktično sve što sam napisao.

Međutim, nisam se trebao brinuti. Osnovna načela metode EASYWAY danas su jednako čvrsta kakva su i bila kada sam je otkrio. Divna istina glasi:

LAKO JE PRESTATI!

To je činjenica. Jedina je teškoća kako uvjeriti svakog pušača u tu činjenicu. Svo znanje koje sam stekao u preko dvadeset godina koristim kako bih omogućio svakom pušaču ugledati svjetlo. U klinikama se trudimo dostići perfekciju. Svaki nas neuspjeh duboko pogađa jer znamo da svaki pušač može prestati pušiti na lak način. Kada pušači ne uspiju prestati pušiti, obično to smatraju osobnim neuspjehom. Mi to smatramo našim neuspjehom – nismo ih uspjeli uvjeriti kako je lako i ugodno prestati pušiti.

Posvetio sam prvo izdanje ove knjige onim pušačima, njih 16 do 20 posto, koje nisam uspio izliječiti. Ovaj postotak neuspjeha izračunat je na temelju jamstva za povrat novca u našim klinikama. Trenutni prosjek neuspjeha u našim klinikama širom svijeta je ispod 10 posto. To znači da nam je prosjek uspješnosti veći od 90 posto.

Iako sam bio svjestan da sam otkrio nešto čudesno, ni u svojim najsmjelijim maštarijama nisam očekivao da ću postići takve prosjeke. Možete s pravom primijetiti da sam trebao očekivati da ću dostići 100 posto, ako sam već iskreno vjerovao da ću svijet izliječiti od pušenja.

Ne, nikad nisam očekivao da ću dostići stopostotnu uspješnost. Šmrkanje duhana bilo je prethodni najpopularniji način nikotinske ovisnosti sve dok nije postao antisocijalan i polako izumro. Međutim, i dalje postoji nekoliko čudaka koji šmrču duhan i uvijek će, vjerojatno, postojati nekoliko takvih. Zapanjujuće, no britanski je parlament jedan od zadnjih utvrda šmrkača duhana. Vjerujem da to i nije toliko iznenađujuće jer kad razmislite, političari su uvijek otprilike stotinu godina iza svog vremena. Tako će uvijek biti nekoliko čudaka koji će pušiti. Sigurno je da nisam očekivao da ću morati osobno izliječiti svakog pušača.

Ono što sam mislio da će se dogoditi jest da ću, nakon što objasnim misterije zamke pušenja, razbiti i iluzije poput:

- Pušači uživaju u pušenju
- Pušači puše vlastitim odabirom
- Pušenje oslobađa od dosade i stresa
- Pušenje pomaže pri koncentraciji i opuštanju
- Pušenje je navika
- Potrebna je snaga volje da se prestane pušiti
- Jednom pušač, uvijek pušač
- Uvjeravanje pušača da ih pušenje ubija, pomaže im da prestanu pušiti
- Zamjenska sredstva, naročito zamjene za nikotin, pomažu pušačima da prestanu pušiti

Preciznije, nakon što sam razbio iluziju da je teško prestati pušiti i da morate proći kroz tranzicijsko razdoblje jada kako biste prestali, naivno sam mislio da će ostatak svijeta također vidjeti svjetlo i prihvatiti moju metodu.

Mislio sam da će moj glavni neprijatelj biti duhanska industrija. Zapanjujuće, moje glavne točke spoticanja bile su upravo institucije za koje sam mislio da će mi biti glavni saveznici: mediji, vlada, dobrotvorne organizacije poput ASH (*Action on Smoking and Health*, op. p.) i QUIT te medicinska profesija.

Vjerojatno ste vidjeli film *Sestra Kenny*. U slučaju da niste, radi se o vremenu kada je harala dječja paraliza ili polio. Jasno se sjećam da je sama riječ u meni izazivala isti strah kao što riječ rak izaziva danas. Učinak polia bio je ne samo paraliza nogu i ruku nego i iskrivljenje udova. Priznati medicinski tretman bio je imobilizacija tih udova željeznim udlagama kako bi se spriječilo iskrivljavanje. Rezultat je bila doživotna paraliza.

Sestra Kenny je vjerovala da željezne udlage onemogućavaju oporavak i dokazala na tisućama primjera da se mišiće može ponovno naučiti djelovanju te da djeca mogu ponovo hodati. Međutim, sestra Kenny nije bila liječnik, bila je samo medicinska sestra. Kako se samo usudila zadrijeti u područje rezervirano za kvalificirane liječnike? Izgleda da nije bilo važno to što je sestra Kenny pronašla rješenje problema i dokazala da je njezino rješenje učinkovito. Djeca koju je liječila sestra Kenny znala su da je ona u pravu, znali su i njihovi roditelji, no službena medicinska profesija ne samo da je odbila prihvatiti njezine metode već je štoviše spriječila sestru Kenny da ih provodi. Sestri Kenny je trebalo dvadeset godina truda prije nego što je medicinska profesija prihvatila očito.

Prvi sam put pogledao taj film godinama prije nego što sam otkrio LAK NAČIN. Film je bio vrlo zanimljiv i nedvojbeno je bilo elemenata istine u njemu. Međutim, bilo je jednako tako očito da je Hollywood ovdje unio znatnu umjetničku slobodu. Sestra Kenny nije nikako smjela otkriti nešto što udružena znanja medicinske znanosti nisu uspjela. Poznati medicinski specijalisti sigurno nisu bili takvi dinosauri kakvima su prikazani? Kako je moguće da im je trebalo dvadeset godina da prihvate činjenice koje su im bile ispred nosa?

Kaže se da je život čudniji od romana. Ispričavam se što sam optužio stvaratelje filma *Sestra Kenny* da su si uzeli previše umjetičke slobode. Čak i u ovo 'prosvijećeno' doba modernih komunikacija, nakon dvadeset godina, uz to što mi je omogućen pristup modernim komunikacijama, ipak nisam uspio prenijeti svoju poruku. Da, dokazao sam svoje tvrdnje: vi čitate ovu knjigu samo zato što vam je knjigu preporučio neki bivši pušač. Zapamtite, ja nemam ogromnu financijsku moć kao BMA (*The British Medical Association,* krovna britanska liječnička udruga, op. p.), ASH ili QUIT. Kao i sestra Kenny, ja sam usamljeni pojedinac. Kao i ona, poznat sam jedino iz razloga što moj sustav radi. Već me se smatra najvećim guruom za pomoć pri odvikavanju od pušenja. Kao i sestra Kenny, dokazao sam svoje tvrdnje. Ali i sestra Kenny dokazala je *svoje* tvrdnje. Kakvo je to dobro donijelo ako je ostatak svijeta i dalje prihvaćao postupke koji su bili potpuna suprotnost onome što su trebali biti?

Zadnje su rečenice knjige jednake i u prvom izdanju: "Vjetar promjena puše u današnjem društvu. Snježna gruda se zakotrljala i nadam se da će joj ova knjiga pomoći pretvoriti se u lavinu."

Iz mojih ste gornjih navoda mogli doći do zaključka da nisam poštovatelj medicinske struke. Ništa ne može biti udaljenije od istine. Jedan od mojih sinova je liječnik i niti jedno zvanje ne smatram uglednijim od liječničkog. Ustvari, dobivamo više preporuka za naše klinike od medicinskih profesionalaca nego od bilo koje druge profesije i, iznenađujuće, više naših klijenata dolazi iz medicinske profesije nego iz bilo koje druge.

U samim počecima medicinska me profesija smatrala nečim između šarlatana i čudaka. U kolovozu 1997. godine imao sam veliku čast biti pozvan održati predavanje na Desetoj svjetskoj konferenciji o duhanu ili zdravlju koja se održavala u Pekingu. Vjerujem da sam prva osoba bez medicinskog obrazovanja koja

je dobila takvu čast. Taj je poziv na konferenciju puno govorio o napretku koji sam do tada postigao.

Međutim, mogao sam to predavanje jednako tako održati i zidu od cigle. Kako nikotinska žvakaća guma i flaster nisu uspjeli riješiti problem, pušači su izgleda sami prihvatili činjenicu da se ne možeš izliječiti od ovisnosti o drogi propisivanjem te iste droge. To je isto kao da kažete ovisniku o heroinu: Nemojte pušiti heroin, pušenje je opasno, probajte ga radije ubrizgati u venu (nemojte ovo pokušavati s nikotinom, ubit će vas trenutno). Kako medicinska profesija, mediji i udruge tipa ASH i QUIT nemaju pojma o pomaganju pušačima da prestanu pušiti, oni se koncentriraju na prenošenje poruka pušačima koje oni već odavno znaju: pušenje nije zdravo, to je prljavo i odvratno, nije socijalno prihvatljivo i skupo je. Izgleda da im nikada nije palo na pamet da pušači ne puše iz razloga zbog kojih ne bi smjeli pušiti. Pravi je problem ukloniti razloge zbog kojih puše.

Na nacionalne dane nepušenja medicinski eksperti govore nešto poput: "Ovo je dan kada svaki pušač pokušava prestati pušiti!" Svaki pušač zna da je to jedan dan u godini kada će većina pušača iz inata popušiti dvostruko više nego što obično puše, jer pušači ne vole kad im se govori što trebaju raditi, osobito kada to rade ljudi koji tretiraju pušače kao potpune idiote i ne razumiju zašto oni puše.

Pošto sami ne razumiju pušače u potpunosti, ili kako im olakšati prestanak pušenja, njihov je stav slijedeći: "Probaj ovu metodu. Ako ne djeluje, probaj drugu." Možete li zamisliti da postoji deset različitih načina za liječenje upale slijepog crijeva. Devet načina izliječilo je 10 posto pacijenata, što znači da je ubilo 90 posto pacijenata, a deseti je način izliječio 95 posto pacijenata. Zamislite da je saznanje da postoji taj deseti način dostupno već dvadeset godina, no većina medicinara i dalje preporučuje drugih devet načina.

Jedan od liječnika na konferenciji izjavio je nešto do čega ja nisam došao. Upozorio je da bi liječnici mogli biti pravno odgovorni za pogrešno liječenje ukoliko ne preporuče svojim pacijentima najbolji mogući način prestanka pušenja. Ironično, on je bio snažan zagovornik zamjenske nikotinske terapije (žvakaće gume, flasteri i sl.). Jako se trudim ne biti osvetoljubiv, ali se nadam da će baš taj liječnik postati prvom žrtvom svoga prijedloga.

Vlade redovito troše milijune funta na šok kampanje kojima je cilj uvjeravanje mladih ljudi da ne postanu ovisni. Te bi novce isto tako mogli potrošiti na uvjeravanje mladeži da ih motocikli mogu ubiti. Zar oni ne shvaćaju da mladež zna da ih jedna cigareta neće ubiti i da niti jedan mladi čovjek ne očekuje da će postati ovisan? Veza između pušenja i raka pluća dokazana je prije četrdeset godina. Ipak, sve više mladih postaje ovisno, sada i više nego prije. Mladež ne treba gledati pušačke horore na televiziji. Pušači se trude izbjegavati takve programe. Praktično svaka mlada osoba u zemlji svjedočila je stvarnoj šteti koju pušenje uzrokuje u svojoj vlastitoj obitelji. Gledao sam kako taj korov uništava mog oca i sestru; to me nije spriječilo da ne padnem u zamku.

Pojavio sam se na nacionalnoj televiziji zajedno s liječnicom iz organizacije ASH koja nikad u životu nije pušila i nikad nije izliječila niti jednog pušača, koja je kategorički tvrdila naciji kako će zadnja vladina šok reklamna kampanja vrijedna dva i pol milijuna funta spriječiti mladež da postanu ovisnici. Da je barem vlada imala dovoljno zdravog razuma da meni dodijeli te novce, mogao sam financirati kampanju koja bi jamčila smrt ovisnosti o nikotinu u nekoliko godina.

Stvarno vjerujem da je snježna gruda postala nogometna lopta. No, nakon dvadeset godina to je i dalje kao pljuvanje u ocean. Zahvalan sam milijunima bivših pušača koji su po-

sjetili moje klinike, pročitali moje knjige, gledali moj video i preporučili LAK NAČIN svojim prijateljima, rođacima i bilo kome tko ih je želio saslušati i molim se da i vi učinite isto. Međutim, snježna gruda neće postati lavina sve dok medicinska profesija, mediji, ASH i QUIT ne prestanu preporučavati metode koje prestanak pušenja čine težim i prihvate da LAK NAČIN nije samo još jedna od mogućih metoda već je to:

JEDINA RAZUMNA METODA KOJU TREBA KORISTITI!

Ne očekujem od vas da mi u ovom trenutku povjerujete, no do trenutka kada pročitate knjigu, razumjet ćete. Čak i onih nekoliko promašenih slučajeva na koje naiđemo kažu nešto slično ovome:

"Nisam još uspio, no Vaš je način bolji od svih za koje znam."

Ukoliko, kada završite s čitanjem knjige, osjetite da ste mi dužni zahvalnost, možete taj dug platiti odmah. To nećete učiniti samo preporučivanjem metode LAK NAČIN vašim prijateljima, nego kad god vidite ili čujete na televiziji ili radiju da netko zagovara neku drugu metodu, ili ako pročitate takav članak u novinama, napišite pismo ili nazovite autore tih priloga te ih upitajte zašto ne zagovaraju LAK NAČIN. To će pokrenuti lavinu i ako poživim toliko dugo da to vidim, umrijet ću kao sretan čovjek.

Ovo izdanje knjige slavi dvadesetu godišnjicu otkrića metode i daje vam vrhunsku tehnologiju koja omogućuje da lako i ugodno prestanete pušiti. Dok sjedim za svojim najmodernijim laptopom, teško mi je povjerovati da je originalni rukopis

ove knjige pisan rukom, jedva čitljivim rukopisom, najmanje čitljivim samom piscu i zatim pretipkan na pretpotopnom pisaćem stroju marke Underwood. Kada sam ugasio svoju posljednju cigaretu 15. srpnja 1983. godine, bio sam potpuno siguran da sam otkrio nešto što je tražio svaki pušač: laku i trenutnu metodu bijega iz nikotinskog roblja. Ono što nisam znao sigurno bilo je mogu li uvjeriti i jednog pušača u to, a kamoli cijeli svijet.

S prodajom od preko četiri milijuna primjeraka i prijevodom na više od dvadeset jezika, LAK NAČIN je nadmašio sva moja očekivanja.

Počelo je samo s Joyce i sa mnom osobno u našoj kući u Raynes Parku. Sada imamo mrežu od preko pedeset EASYWAY klinika u više od dvadeset zemalja svijeta. Mojih trideset godina za vrijeme kojih sam pušio cigarete jednu za drugom bile su za mene noćna mora i drago mi je što mogu zahvaliti svojim kolegama, izdavačima i milijunima bivših pušača koji su prestali uz pomoć LAKOG NAČINA što su učinili da mi posljednjih dvadeset godina izgleda kao život u raju.

Preplavljuje li vas osjećaj tuge i jada? Zaboravite na to. Ja sam postigao dosta čudesnih stvari u svom životu, no najveća od svih jest zasigurno bijeg od robovanja nikotinskoj ovisnosti. Pobjegao sam prije više od dvadeset godina i još uvijek se ne mogu dovoljno nauživati u činjenici da sam slobodan. Nema potrebe za depresijom, ništa loše se ne događa – naprotiv, na putu ste dostizanja nečega što bi svaki pušač na planetu volio dostići. BITI SLOBODNI!

1 Najgoreg ovisnika o nikotinu tek trebam sresti

Možda bih trebao započeti s objašnjenjem moje stručnosti za pisanje ove knjige. Ne, nisam ni doktor niti psihijatar; moje su kvalifikacije puno konkretnije. Trideset i tri sam godine bio teški strastveni pušač. Pretkraj sam za lošijih dana pušio oko stotinu cigareta dnevno; nikada međutim nisam pušio manje od šezdeset cigareta na dan.

Za vrijeme svojih pušačkih godina više sam desetaka puta pokušavao prestati pušiti. Jednom nisam pušio čitavih šest mjeseci, ali sam se neprestano 'verao po zidovima', pokušavao stajati što bliže pušačima kako bih udahnuo malo dima; u vlaku sam se još uvijek vozio u odjelima za pušače.

Što se tiče zdravlja, s većinom pušača je isto. Misle da će zasigurno prestati prije nego im se 'nešto dogodi'. Ja sam došao do stupnja u kojem sam postao svjestan da me pušenje ubija. Često me boljela glava i bez prestanka mi se kašljalo. Osjećao sam pulsiranje u veni koja se spušta od čela prema tijelu i bio sto posto siguran da će uskoro u mojoj glavi doći do eksplozije te da ću umrijeti od izlijeva krvi u mozak. Bio sam jako zabrinut, ali ipak ne dovoljno da bih prestao pušiti.

Bio sam došao i do faze kad više nisam ni pokušavao prestati pušiti. Ne zato što sam uživao u pušenju. U nekim razdobljima života pušači žive u uvjerenju da uživaju u cigareti; ja nikada

nisam patio od te zablude. Uvijek mi je okus i miris cigarete bio gadan, ali sam mislio da me opušta. Davala mi je hrabrost i samopouzdanje i uvijek sam bio jadan kad sam pokušavao prestati pušiti. Nikada si nisam mogao predočiti život u kojem bih bez cigarete mogao biti zadovoljan i opušten.

Jednom me supruga poslala osobi koja provodi terapiju hipnozom. Moram priznati da sam bio više nego skeptičan jer tada nisam znao ništa o hipnozi. Zamišljao sam si kako me dočekuje tip koji izgleda kao indijski maharadža, s turbanom na glavi i pronicljivim očima. Bio sam žrtvom svih pušačkih zabluda osim jedne – znao sam da nikako nisam osoba slabe volje. To su potvrđivali svi drugi segmenti moga života koje sam čvrsto držao pod kontrolom. Ja sam međutim bio pod kontrolom cigareta. Smatrao sam kako je cilj hipnoze nekome nametnuti nečiju tuđu volju, ali ipak nisam sabotirao (kao i većina pušača, imao sam iskrenu želju da prestanem pušiti), samo sam mislio da je nemoguće uvjeriti me da nemam potrebu pušiti.

Cijela je seansa izgledala kao potpuni gubitak vremena. Hipnoterapeut me je pokušavao dobiti da podignem ruke te da radim razne druge stvari. Izgledalo je da ništa ne ide po planu. Nisam izgubio svijest. Nisam pao u ni u kakav trans, barem mislim da nisam. Ali ipak, neposredno nakon te seanse ne samo da sam prestao pušiti već sam uživao u tome da prestajem pušiti čak i tijekom razdoblja odvikavanja.

Međutim, prije nego što pojurite k prvom slobodnom hipnoterapeutu, želio bih nešto razjasniti. Hipnoterapija je način komunikacije. Ako vam je prenesena kriva poruka, nećete prestati pušiti. Nemam namjeru kritizirati terapeuta kod kojeg sam bio jer da ga nisam posjetio, sada bih možda već bio mrtav. S druge strane, siguran sam da sam prestao pušiti unatoč njemu, a ne zahvaljujući njemu. To ne znači da mislim da hipnoterapija nije uspješna i korisna – i ja se njome služim na svojim

tečajevima. Moć sugestije može se koristiti i za dobro i za zlo. Nemojte nikada koristiti usluge hipnoterapeuta ako vam ga nije preporučila osoba koju cijenite i u koju imate povjerenja.

Svih onih groznih godina dok sam pušio, mislio sam da moj život ovisi o cigaretama i da bi mi bilo lakše umrijeti nego živjeti bez cigareta. Danas me ljudi pitaju osjećam li još uvijek jaku želju za cigaretom. Odgovor je nikada, nikada i nikada – upravo obrnuto. Moj je život bio vrlo lijep. Da sam kojim slučajem umro još dok sam bio pušio, ne bih se imao na što požaliti. U životu sam imao podosta sreće, ali najbolja stvar koja mi se dogodila jest konačno oslobođenje od noćne more, tog ropstva koje čovjeka tjera da ide kroz život sustavno uništavajući svoje tijelo i još to doslovno skupo plaćajući.

Želio bih odmah na početku sve razjasniti. Nisam ja nikakav mitski lik. Ne vjerujem u čarobnjake i vile. Moj je mozak prilično realističan i usmjeren na znanost, tako da mi nije jasno što je to tako 'čarobno' utjecalo na mene. Počeo sam čitati knjige o hipnozi i pušenju. Ništa od onoga što sam pročitao nije mi objasnilo čudo koje mi se dogodilo. Zašto je odjednom postalo tako lako prestati pušiti kad sam prije tjednima patio od teške depresije i jada?

Dugo mi je trebalo da pronađem odgovor na ovo pitanje jer sam išao krivim putem. Pokušavao sam odgovoriti na pitanje zašto je tako lako prestati pušiti, međutim, pravo je pitanje bilo zašto je pušačima tako *teško* prestati pušiti. Pušači govore o apstinentskoj krizi, o bolnoj želji za cigaretom, ali kad se prisjetim svoga primjera i pokušam se prisjetiti te jake i bolne želje, moram reći da je u mome slučaju nije bilo. Nije bilo nikakve fizičke boli. Sve se to događalo samo u mojoj glavi.

Moj je posao danas pomaganje ljudima da se odviknu od te strašne navike. Mogu reći da sam vrlo, vrlo uspješan. Pomogao sam izliječiti tisuće pušača. Moram odmah naglasiti slijedeće:

ne postoji okorjeli pušač! Nisam još upoznao nikoga tko je bio veći ovisnik (ili tko je mislio da je veći ovisnik) od mene. Svi mogu prestati pušiti i svima može bili lako prestati pušiti. Ono što nas čini ovisnicima u stvari je strah da nećemo više tako uživati u životu ako prestanemo pušiti i da ćemo biti u nečemu zakinuti. U stvari, ništa nije dalje od istine. Ne samo da ćete moći uživati u životu, već ćete uživati znatno više u svakom pogledu. Zdraviji život, s više energije i novca, samo su neke od prednosti.

Svim je pušačima lako prestati – čak i vama! Sve što trebate učiniti jest pročitati ovu knjigu bez ikakvih predrasuda. Što se dublje udubite u knjigu, to će vam biti lakše. Čak i u slučaju da vam ništa ne bude jasno, samo slijedite upute i shvatit ćete kako je lako prestati pušiti. Najvažnije je od svega da nećete više ići kroz život s osjećajem stalne želje za cigaretom ili s osjećajem stalne zakinutosti za cigaretu.

Sada slijedi upozorenje: moja metoda se može pokazati bezuspješnom u samo dva slučaja:

1. **Nepridržavanje uputa.** Nekim ljudima smeta što se tako dogmatično držim određenih preporuka. Na primjer, reći ću vam da ne pokušavate smanjivati broj cigareta postupno ili da ne koristite surogate kao što su slatkiši, gume za žvakanje i sl. (pogotovo bilo što što sadrži nikotin). Razlog zašto sam tako čvrst u svojim stavovima je to što vrlo dobro znam o čemu govorim. Ne poričem da su mnogi ljudi prestali pušiti koristeći se takvim 'pomagalima', ali budite sigurni da su uspjeli unatoč, a ne zahvaljujući dotičnim 'pomagalima'. Ima ljudi koji mogu voditi ljubav stojeći na cirkuskoj žici, ali priznajte da to baš i nije najlakši način. Sve što vam govorim ima svoju svrhu: svrha je prestati pušiti i tako sami sebi osigurati uspjeh.

2. **Nerazumijevanje.** Nemojte ništa uzimati zdravo za gotovo. Preispitujte i ono što vam ja govorim, i vaše vlastite stavove, i ono što vas je društvo naučilo o pušenju. Na primjer, ako mislite da je to samo navika, razmislite o svojim drugim navikama (neke su vrlo ugodne) i zašto ih je lako prekinuti, dok je ovu užasnu naviku koja nas košta novaca i zdravlja tako teško prekinuti.

 Obraćam se onima koji misle da uživaju u cigareti. Zapitajte se zšto se nekih drugih stvari u životu, prvenstveno onih koje su vrlo ugodne, vrlo lako možete odreći. Zašto baš *morate* pušiti i zašto vas hvata panika ako ne pušite?

2 Lak način

Svrha ove knjige jest dovesti vaš um u stanje u kojem, kada prestanete pušiti, nećete imati osjećaj da se uspinjete na Mount Everest i u kojem nećete provesti slijedećih nekoliko tjedana očajnički želeći zapaliti cigaretu i u kojem nećete zavidjeti ostalim pušačima, već ćete se odmah osjećati lagano i ispunjeno, kao da ste se upravo izliječili od neke strašne bolesti. Od toga ćete se trenutka, i nadalje kako budete išli kroz život, često pitati kako ste upoće mogli pušiti. Gledat ćete na druge pušače sa sažaljenjem, a ne sa zavisti.

Ako niste nepušač ili bivši pušač, bitno je da nastavite pušiti sve dok ne pročitate knjigu u cijelosti. Ovo vam može zvučati kao kontradikcija. Kasnije ću vam objasniti da vam cigarete ne služe baš ničemu. U stvari, jedna od mnogih zagonetki pušenja jest to što nam dok pušimo cigaretu nije jasno zašto to činimo. Tek kad smo zakinuti, tj. kad nemamo cigareta, postaju nam dragocjene. Međutim, moramo prihvatiti, sviđalo se to nama ili ne, da vjerujemo da smo ovisnici o cigaretama. Kad ste uvjereni da ste ovisnik o cigaretama, nikada ne možete biti potpuno opušteni ili potpuno koncentrirani ako ne pušite. Zato nemojte pokušavati prestati pušiti prije nego što pročitate cijelu knjigu. Što više odmičete s knjigom to će u vama sve više i više jenjavati želja za cigaretom. Nemojte prestati čitati na polovici knjige, to može biti presudno. Zapamtite, sve što trebate učiniti jest pažljivo slijediti upute.

Dvanaest godina nakon prvog izdanja knjige već sam dobro upoznat s učincima koje je knjiga imala na čitatelje, no uputa da nastavite pušiti sve dok ne pročitate cijelu knjigu još uvijek me više frustrira od bilo čega drugoga (osim 28. poglavlja Odabir pravog trenutka). Kada sam prvi put prestao pušiti, nekoliko je mojih prijatelja i rođaka također prestalo pušiti. Njihov je motiv bilo to što sam ja prestao pušiti. Mislili su: "Ako može *on*, mogu i ja!" Tijekom godina neprestano sam nabacivao sitne primjedbe onima koji nisu prestali, s ciljem da shvate kako je lijepo biti slobodan. Kad je izašlo prvo izdanje knjige, poklonio sam nekoliko primjeraka najokorjelijim pušačima iz svoje okoline. Mislio sam da će je, čak i da je moja knjiga najdosadnija i najgora na svijetu, pročitati barem iz pristojnosti prema prijatelju koji ju je napisao. Neugodno sam se iznenadio kad sam nakon nekoliko mjeseci saznao da nisu imali volje pročitati je do kraja. Čak sam otkrio da moj najbolji prijatelj, kojem sam poklonio jedan primjerak knjige i napisao mu lijepu posvetu, ne samo da ju nije pročitao već ju je poklonio nekoj drugoj osobi. Bio sam jako povrijeđen jer sam u tuzi zaboravio na užasan strah kojim robovanje duhanu uništava pušača. Taj strah može uništiti prijateljstvo. U mom je slučaju zamalo prouzrokovao razvod braka. Jednom je moja majka upitala moju suprugu: "Zašto mu ne zaprijetiš da ćeš ga ostaviti ako ne prestane pušiti?" Supruga joj je odgovorila: "Zato jer bi onda on mene ostavio". Sram me je priznati, ali mislim da je bila u pravu; takva je pozadina straha koji uzrokuje pušenje. Sada shvaćam da mnogi pušači prekidaju s čitanjem knjige jer osjećaju da bi trebali prestati pušiti. Neki namjerno pročitaju tek jedan redak dnevno kako bi odgodili taj strašni 'dan D'. Znam isto tako da mnogi pušači čitaju knjigu pod prisilom

nakon što su ih na to natjerali članovi njihove obitelji koji ih vole i žele im dobro. Molim vas, gledajte na cijelu stvar ovako: što možete izgubiti? Ako ne prestanete pušiti kad pročitate knjigu, nećete biti u nimalo lošijoj poziciji nego što ste sada. NE MOŽETE APSOLUTNO NIŠTA IZGUBITI, A TOLIKO TOGA MOŽETE DOBITI! Ako slučajno niste pušili zadnjih nekoliko dana ili tjedana i niste sigurni jeste li pušač ili bivši pušač ili nepušač, onda nemojte pušiti dok čitate knjigu. U stvari, vi ste već sada nepušač. Sve što sada morate učiniti jest omogućiti svome mozgu da sustigne vaše tijelo. Do kraja knjige bit ćete sretni nepušač.

U osnovi je moja metoda potpuno obrnuta od svih drugih metoda odvikavanja od pušenja. *Normalna* bi metoda bila da od vas zatražim da nabrojite sve loše stvari koje pušenje donosi te da kažete: "Kada bih barem uspio biti dovoljno dugo bez cigarete, želja za pušenjem bi valjda napokon nestala. Tada bih mogao uživati u životu, slobodan od robovanja duhanu".

Taj je način izuzetno logičan i tisuće pušača svakoga dana prestaje pušiti koristeći neku od varijanti ove metode. Međutim, izuzetno je teško uspjeti na taj način, a razlozi su slijedeći:

1. Prestati pušiti nije uopće pravi problem. Svaki put kada gasite cigaretu, vi prestajete pušiti. Možete imati izuzetno jake razloge da prestanete pušiti i jednoga dana kažete: "Ja više ne želim pušiti". Svi pušači imaju jake razloge, i imaju ih svakoga dana; ti razlozi su puno ozbiljniji nego što to uopće možete zamisliti. Pravi se problem javlja drugoga dana, ili desetoga ili tisućitoga dana kada, u trenutku slabosti, u trenutku pijanstva ili kada se događa nešto izuzetno važno ili uzbudljivo, zapalite jednu cigaretu. Baš zato što je cigareta obična droga, zaželjet ćete još jednu, pa još jednu i odjednom ste ponovno pušač.

2. Zdravstveni razlozi bi nas trebali ponukati da prestanemo pušiti. Naš racionalni um kaže: "Prestani. Baš si budala!", ali upravo ti razlozi čine prestajanje pušenja još težim. Pušimo, na primjer, kada smo živčani. Recite pušaču da ga pušenje ubija i on će toga časa zapaliti novu cigaretu. U krugu bolnice Royal Marsden Hospital, najboljoj i najpoznatijoj bolnici za liječenje bolesnika oboljelih od raka, postoji više skrivenih pušionica nego u bilo kojoj drugoj bolnici u Engleskoj.
3. Svi razlozi protiv pušenja u biti vam otežavaju prestanak pušenja iz dva razloga. *Prvo*, stvaraju nekakav osjećaj žrtvovanja. Stalno nas netko tjera da se odreknemo svog malog prijatelja, svog malog užitka ili svog malog poroka, kako već pušači vide svoju ovisnost. *Drugo*, oni stvaraju neku vrstu sljepila. Ne pušimo iz razloga iz kojih trebamo prestati. Pravo je pitanje: "Zašto želimo ili moramo pušiti?"

Lak način je u stvari slijedeći: na početku treba zaboraviti razloge zbog kojih želite prestati pušiti; treba se suočiti s problemom pušenja i zapitati se:

1. Čemu to meni služi?
2. Uživam li ja u pušenju?
3. Trebam li uistinu cijeli život skupo plaćati kako bih gurao te stvari u usta i pritom se gušio?

Prava i lijepa istina jest: pušenje vam apsolutno ničemu ne služi. Želio bih naglasiti slijedeće: ne želim reći da loše strane pušenja daleko nadmašuju dobre strane; svi to pušači jako dobro znaju cijeloga života. Želim reći da u pušenju nema *nikakvih* dobrih strana. Jedina prednost koju je pušenje ikada imalo bila je društvena korist, sada to više nikako nije tako. Danas se pušenje smatra asocijalnom navikom.

Mnogi pušači pokušavaju racionalno sagledati razloge zašto puše, međutim, nema racionalnih razloga – sve je puko samozavaravanje i čista iluzija.

Prvo što ćemo učiniti jest otkloniti to samozavaravanje i iluziju. U stvari, shvatit ćete da se ne odričete ničega. Ne samo da ništa ne gubite već, kao nepušač, mnogo dobivate – zdravlje i novac samo su dva od mnogih postignuća. Jednom kada iluzija da život nikada neće biti tako lijep bez cigarete bude uklonjena, jednom kada shvatite da je život bez cigarete jednako lijep i ugodan, čak još ljepši i ugodniji, jednom kada shvatite da niste ni za što zakinuti, možemo se vratiti na zdravlje i novac – i na desetke drugih razloga da prestanete pušiti. Ta će vam saznanja biti dodatna pomoć kod dostizanja željenog cilja – a taj je potpuno uživanje u životu, oslobođeno robovanja duhanu.

3 Zašto je teško prestati?

Kao što sam već rekao, problem pušenja zainteresirao me radi moje vlastite ovisnosti. Kad sam napokon prestao, osjećao sam se čudesno. Kada sam ranije pokušavao prestati pušiti, prolazio sam kroz tjedne teške depresije. Tu i tamo se događalo da sam koji dan relativno dobro raspoložen, ali već bih slijedeći dan pao u depresiju. Osjećao sam se kao da pužem uz mračni i skliski bunar i u trenutku kad sam blizu vrha i već vidim sunčevu svjetlost, otklizavam natrag na mjesto s kojega sam krenuo. Onda bih ipak zapalio tu cigaretu; bilo bi mi jasno da ima odvratan okus pa bih se tada zapitao zašto sam je uopće morao zapaliti.

Jedno od pitanja koje uvijek pitam pušače prije nego što krenu na moj tretman jest: "Želite li prestati pušiti?". Na neki je način to vrlo glupo pitanje. Svi pušači, pa i oni najokorjeliji, voljeli bi prestati pušiti. Onim najtvrdokornijima uvijek postavljam slijedeće pitanje: "Kada biste se mogli vratiti u doba prije nego što ste počeli pušiti, biste li počeli pušiti?". Odgovor je: "NI U KOM SLUČAJU!"

Upitajte najtvrdokornijeg pušača, nekoga tko ne misli da pušenje šteti zdravlju, tko ne mari za socijalne aspekte pušenja i tko si lako može priuštiti trošak koji pušenje stvara (a takvih je u današnje vrijeme vrlo malo) slijedeće: "Potičete li vi svoju djecu da puše?" Odgovor je: "NI U KOM SLUČAJU!".

Svi pušači misle da ih je obuzelo nešto zlo. U početku se zavaravaju govoreći si da će prestati, ali ne danas nego sutra. Kasnije dođu u fazu u kojoj misle ili da nemaju dovoljno snage volje za prestanak ili da u cigareti postoji nešto što nužno moramo imati kako bismo mogli uživati u životu.

Kao što sam ranije rekao, nije problem objasniti zašto je tako lako prestati pušiti, problem je objasniti *zašto je tako teško prestati pušiti*. U stvari, pravi je problem objasniti zašto je itko ikada uopće počeo pušiti ili zašto je u jednom trenutku pušilo 60 posto stanovništva.

Sve u vezi s pušenjem čudna je zagonetka. Jedini razlog zašto počinjemo pušiti jest taj što tisuće drugih ljudi već puši. Međutim, svi ti koji puše bili bi sretni da nikada nisu počeli pušiti i govore nam kako je to bacanje novca i vremena. Ne možemo baš povjerovati da u pušenju ne uživaju. Mi to izjednačavamo sa zrelošću i poprilično se trudimo da se sami naviknemo na pušenje. Zatim provodimo ostatak života govoreći svojoj djeci kako ne treba pušiti, a uz to se i sami pokušavamo odviknuti.

Također, provodimo ostatak života trošeći ogromne svote novaca na cigarete. Prosječni će pušač, onaj koji puši 20 cigareta na dan, potrošiti u svom životu oko 50.000 funta na cigarete. Što mi činimo s tim novcem? (Bilo bi u stvari bolje da ga bacamo u kanalizaciju.) Mi ga koristimo za sustavno zagađivanje svojih pluća kancerogenim tvarima i polagano začepljivanje i trovanje vlastitih krvnih žila. Svaki dan sve više i više izgladnjujemo mišiće i ostale organe ne dajući im dovoljno kisika i tako svakim danom padamo dublje u letargiju. Osuđujemo sami sebe na doživotnu nečistoću, loš zadah, žute zube, progorjelu odjeću, smrdljive i prljave pepeljare i smrad dima cigareta. Osuđujemo se na doživotno robovanje cigareti. Pola života provodimo u situacijama u kojima nam društvo zabranjuje pušenje (u crkvama, školama, bolnicama,

autobusima, tramvajima, kazalištima, kinima, itd.) i u kojima se, jednako kao i kad pokušavamo prestati pušiti, osjećamo zakinutim. Ostalu polovicu života provodimo u situacijama u kojima nam je pušenje dopušteno, ali bismo bili sretniji da ne pušimo. Kakav je to hobi u kojem kada radite ono što želite, u stvari biste radije da to ne radite, a ako to ne radite, onda to baš žarko želite? To je život u kojem vas polovica društva tretira kao neku vrstu gubavca, i što je još gore, život koji jednom inače inteligentom i racionalnom čovjeku prolazi u nezadovoljstvu. Pušač sam sebe prezire kad gleda reklame Ministarstva zdravstva protiv pušenja, kad pročita upozorenja otisnuta na kutijama cigareta, kada gleda emisiju o pušenju na televiziji te svaki puta kad mu bude zlo od previše pušenja, kad ga zaboli u prsima, kad shvati da je jedini pušač u nekom društvu. S takvim mislima idu pušači kroz život i što imaju od toga? APSOLUTNO NIŠTA! Užitak? Zadovoljstvo? Opuštenost? Poticaj? Dodatnu snagu? Sve su to iluzije ako ne spadate među one kojima je užitak nositi tijesne cipele radi trenutka olakšanja kada ih skinu!

Kao što sam već rekao, pravi problem nije u objašnjavanju zašto je pušačima tako teško prestati pušiti, već je problem objasniti zašto itko uopće puši.

Sada ćete vjerojatno reći: "To je sve lijepo i krasno i ja to sve znam, ali kad se jednom navikneš na cigarete, jako je teško prestati." Ali zašto je to tako teško, i zašto moramo pušiti? Pušači traže odgovor na ovo pitanje cijeli život.

Neki kažu da razlog leži u teškim ovisničkim krizama. U stvari su prave krize zbog nedostatka nikotina tako blage (vidi 6. poglavlje), da su mnogi pušači proživjeli čitav život nikada ne shvaćajući da su ovisnici.

Neki kažu da su cigarete fine. One to nikako nisu. Cigarete su prljave i odvratne. Upitajte bilo koga pušača bi li prestao

pušiti da s tržišta ponestane njegovih najomiljenijih cigareta i da ostane samo onih cigareta koje ne voli? Pušači bi radije pušili komad starog užeta nego prestali pušiti. Okus s time nema nikave veze. Ja jako volim jesti jastoga, ali nikada nisam došao u fazu u kojoj moram konzumirati dvadeset jastoga na dan. U drugim stvarima u životu možemo uživati i mogu nam biti fine, ali se ne osjećamo zakinuti ako ih neprestano ne konzumiramo.

Neki traže duboke psihološke uzroke, npr. frojdovski sindrom djeteta i majčinih grudi. U stvarnosti je upravo obrnuto. Najčešće počinjemo pušiti zato da dokažemo kako smo odrasli i zreli. Ako bismo u društvu trebali sisati lutku, umrli bismo od srama.

Neki kažu da je stvar obrnuta, tj. da je riječ o macho-efektu koji stvara dim dok izlazi iz vaših nosnica. Niti ovaj argument ne drži vodu. Cigareta koju bismo zataknuli u uho izgledala bi užasno glupo. Ništa gluplje ne bi trebala izgledati ni cigareta koju smo zataknuli u usta kako bismo unosili kancerogene tvari u naša pluća.

Neki kažu da puše kako bi imali kamo s rukama. Zašto onda uopće zapale cigarete?

"To je oralno zadovoljstvo." Opet, zašto onda zapale?

"Stvar je u osjećaju dima koji prolazi kroz pluća." Pa to je užasan osjećaj – to je osjećaj koji nazivamo gušenjem.

Mnogi vjeruju da pušenje smanjuje dosadu. To je također potpuno pogrešno. Dosada je stanje duha. Nema baš ništa interesantno u cigaretama.

Trideset i tri sam godine vjerovao da pušim jer me pušenje opušta, daje mi samopouzdanje i hrabrost. Također sam znao da me ubija i da me košta pravo bogatstvo. Zašto nisam otišao k liječniku i zatražio neko alternativno sredstvo koje bi me opuštalo i davalo mi samopouzdanje i hrabrost? Nisam išao jer

sam bio uvjeren da bi liječnik zasigurno pronašao to alternativno sredstvo. To nije bio razlog mom pušenju, to je bio samo izgovor.

Neki kažu da puše zato što njihovi prijatelji puše. Zar su stvarno tako glupi? Ako je tome tako, molim se za njih da njihovi prijatelji ne počnu liječiti glavobolje tako što će si dati odrubiti glave!

Mnogi pušači koji razmišljaju o razlozima pušenja jednom ipak shvate da je to navika. To nije pravo objašnjenje, ali raskrinkavši sva uobičajena objašnjenja, izgleda da je to jedini izgovor koji je preostao. Na žalost, ovo je objašnjenje jednako nelogično. Svaki dan mijenjamo navike, mijenjamo čak i vrlo ugodne navike. Ispiru nam mozak kako bismo vjerovali da je pušenje navika, a da je navike teško mijenjati. Je li stvarno teško mijenjati navike? U Velikoj Britaniji smo navikli voziti lijevom stranom ceste. Međutim, kada krenemo na put po Europi, istoga časa mijenjamo naviku gotovo bez ikakva napora. Sasvim je jasno da je pogrešno vjerovanje kako je navike teško mijenjati. Činjenica jest da u životu stvaramo i mijenjamo navike svakoga dana.

Dakle, zašto ostajemo pri navici koja ima tako grozan okus, koja nas ubija, koja nas skupo košta i koja je tako prljava i grozna te koju bismo rado prekinuli, kad jedino što moramo učiniti jest promijeniti tu naviku? Odgovor je da pušenje nije navika: TO JE OVISNOST O NIKOTINU! To je razlog zašto izgleda teško prestati pušiti. Možda mislite da ovo objašnjenje objašnjava zašto jest teško 'ostaviti' pušenje. Ono stvarno objašnjava zašto većina pušača smatra da je teško 'ostaviti' pušenje. Razlog leži u tome da ne razumiju ovisnost o drogi. Glavni je razlog taj da su pušači uvjereni da ima u pušenju nekog stvarnog užitka i/ili potpore i vjeruju da se pokušavajući prestati pušiti stvarno žrtvuju.

Divna je istina da ćete jednom kada shvatite ovisnost o nikotinu i prave razloge zašto pušite, prestati pušiti samo tako – i u roku od tri tjedna jedino što vam nikako neće biti jasno jest zašto ste mislili da je bilo nužno pušiti svo ono vrijeme dok ste pušili i zašto ne možete uvjeriti ostale pušače u to KAKO JE LIJEPO BITI NEPUŠAČ!

4 Perfidna zamka

Pušenje je najsuptilnija, perfidna zamka koju su se čovjek i priroda udružili napraviti. Što je to što nas uopće hvata u tu zamku? To su tisuće odraslih ljudi koji već puše. Oni nas čak i upozoravaju da je riječ o prljavoj, groznoj navici koja će nas jednom uništiti i koja će nas koštati bogatstvo, ali mi ne možemo povjerovati da oni u njoj ne uživaju. Jedan od mnogih bijednih aspekata pušenja jest trud koji moramo uložiti kako bismo se navikli na cigarete.

Pušenje je jedina zamka u prirodi koja nema nikakav mamac, nikakav komad sira na koji se trebamo uloviti. Ono što nas privlači nije to što su cigarete silno ukusne, već to što su izuzetno neprivlačanog okusa. Kad bi nam prva cigareta bila fina, mi bismo, kao inteligentna bića, odmah shvatili zašto se polovica svjetskog stanovništva financijski uništava samo da bi se njome trovali. Međutim, baš zato što cigareta ima odvratan okus, naši su mladi mozgovi sigurni da se nikada nećemo moći naviknuti na cigaretu te mislimo da nam, s obzirom na to da u cigaretama ne uživamo, neće biti nikakav problem u bilo kojem trenutku prestati pušiti.

Cigareta je jedina droga koja nas u biti sprječava u našem cilju. Dječaci obično počinju pušiti kako bi izgledali kao frajeri – žele image Humphrey Bogarta ili Clint Eastwooda. Kad zapali prvu cigaretu, klinac se nikako ne može osjećati kao frajer. Ne usuđuje

se uvlačiti dim, a ako povuče previše, počinje osjećati vrtoglavicu, a nakon toga mu je zlo. Jedino što mu je tada na pameti jest da nekamo zbriše od ostatka društva i pošteno ispovraća taj užas.

Kod žena je cilj izgledati kao profinjena mlada dama. Svi smo vidjeli djevojčice kako otpuhuju male dimove i izgledaju izuzetno smiješno. Onoga trenutka kad dječaci s cigaretom počnu izgledati kao frajeri, a djevojke nauče kako izgledati profinjeno već je kasno, tada im je već žao što su uopće počeli pušiti. Pitam se izgledaju li žene ikad sofisticirano kada puše, ili je to samo proizvod naše mašte kreiran kroz reklame za cigarete. Meni se čini da ne postoji nikakva srednja faza između očitog početnika i najokorjelijeg pušača.

Nakon toga cijeli si život pokušavamo objasniti zašto pušimo, govorimo svojoj djeci da ne puše i povremeno i sami pokušavamo prestati pušiti.

Perfidnost zamke vidi se i u tome što pokušavamo prestati isključivo u trenucima kada smo pod stresom, bez obzira je li u pitanju zdravlje, nedostatak novca ili se jednostavno osjećamo kao gubavci.

U trenutku kad prestanemo pušiti još smo pod jačim stresom (strah nas je apstinentske krize), a na ono što mislimo da nam je najbolja pomoć kada smo pod stresom (na našu staru podršku cigaretu), sada ne možemo računati.

Nakon nekoliko dana mučenja sigurni smo da smo izabrali pogrešan trenutak da prestanemo pušiti. Morali bismo pričekati na trenutak kad nećemo biti pod stresom, a kad bi taj trenutak došao, najednom bi nestao razlog zašto želimo prestati pušiti. Naravno da taj trenutak neće nikada doći jer svi mi mislimo da su naši životi sve stresniji i stresniji. Nakon što napustimo sigurnost roditeljskog doma, kreće potraga za stanom, krediti, djeca, odgovorniji poslovi itd., itd. No i to je, u stvari, jedna od iluzija. Istina je da je najstresniji period u čovjekovu životu upravo djetinjstvo

i adolescencija. Često se događa da ne shvaćamo dobro razliku između odgovornosti i stresa. Životi pušača prirodno postaju sve stresniji i stresniji jer ih duhan ne opušta bez obzira na to što nas društvo tome uči. Upravo obrnuto: pušenje vas čini sve živčanijima i rastresenijima.

Čak i oni pušači koji su se odvikli od pušenja (većina pripada ovoj kategoriji, tj. svi su barem jednom prestali pušiti) mogu biti savršeno sretni i zadovoljni pa se ipak opet 'navući' na cigarete.

Cijela ta stvar s pušenjem poprilično podsjeća na tumaranje ogromnim labirintom. Onoga trenutka kad uđemo u labirint naš se mozak zamagli i provodimo ostatak života pokušavajući iz njega pobjeći. Mnogi od nas napokon i uspiju pobjeći da bi se kasnije ponovno u njemu našli.

Trideset i tri sam godine pokušavao pobjeći iz tog labirinta. Kao i ostali pušači, nikako ga nisam mogao svladati. Međutim, zahvaljujući nizu neuobičajenih okolnosti, od kojih niti jedna nije sa mnom imala nikakve veze, želio sam shvatiti zašto je tako užasno teško prestati pušiti, a kada sam napokon prestao pušiti, shvatio sam da je to ne samo lako već da u tome prilično uživam.

Otkada sam prestao pušiti, moj hobi, a kasnije i zanimanje, postalo je razrješavanje zagonetaka povezanih s pušenjem. Tu kompleksnu i fascinirajuću zagonetku, kao i Rubikovu kocku, skoro je nemoguće razriješiti. Međutim, kao kod svih takvih zagonetaka, kad vam netko pokaže rješenje, shvaćate da je ono u stvari vrlo jednostavno. Ja znam rješenje za lak prestanak pušenja. Izvest ću vas iz labirinta i pobrinuti se da se nikada više u njemu ne nađete. Sve što trebate učiniti jest pratiti moje upute. Ako jednom pogrešno skrenete, ostatak će uputa biti beskoristan.

Ponovno naglašavam da svakome može biti lako prestati pušiti, ali prvo moramo utvrditi neke činjenice. Ne, ne mislim na ništa zastrašujuće. Znam da ste poprilično svjesni svih zastrašujućih činjenica koje prate pušenje. Kada bi one bile dovoljne da presta-

nete pušiti, sigurno biste to već odavno učinili. Mislim se vratiti na pitanje zašto je tako teško prestati pušiti. Kako bismo odgovorili na to pitanje, trebamo biti svjesni pravog razloga zašto još uvijek pušimo.

5 Zašto i dalje pušimo?

Svi počinjemo pušiti iz glupih razloga, najčešće nas na to nagovori društvo, ali jednom kad počnemo osjećati da smo se 'navukli' na cigarete, zašto i dalje pušimo?

Niti jedan pravi pušač ne zna zašto u stvari puši. Kada bi znali pravi razlog, odmah bi prestali pušiti. To sam pitanje postavio tisućama pušača na svojim tečajevima. Pravi je, i točan, odgovor jednak za sve pušače, a ipak sam dobio bezbroj različitih objašnjenja. Upravo mi je taj dio mog konzultanskog rada najzabavniji, a ujedno i najjadniji.

Svi pušači su na kraju krajeva svjesni da sami sebe varaju. Svi pušači znaju da prije nego što su se 'navukli' na pušenje nisu imali apsolutno nikakve potrebe pušiti. Većina ih se dobro sjeća kako je odvratan okus imala prva cigareta koju su u životu zapalili i kako su se morali jako truditi naviknuti se na taj grozan okus. Najgore je to što su svjesni da nepušači ni u čemu nisu zakinuti, da imaju puno pravo gledati s visoka kako pušači bez razloga bacaju gomile novca.

Bez obzira na sve o čemu sam do sada govorio, pušači su inteligentna, razumna bića. Pušači dobro znaju da sami sebi nevjerojatno ugrožavaju zdravlje i da će tijekom života na cigarete potrošiti pravo bogatstvo. Zato im je potreban racionalan razlog kako bi objasnili svoj porok.

Pravi razlog zašto pušači nastavljaju pušiti leži u kombinaciji dvaju faktora o kojima ću govoriti u slijedeća dva poglavlja. To su:

1. OVISNOST O NIKOTINU
2. PRANJE MOZGA

6 Ovisnost o nikotinu

Nikotin, bezbojna uljasta supstanca – to je ta droga u duhanskom dimu koja nas čini ovisnima. Na svijetu ne postoji niti jedna druga droga na koju se tako brzo možemo 'navući'; dostaje katkada samo jedna jedina cigareta.

Sa svakim dimom cigarete, kroz pluća pa u mozak, unosimo malu dozu nikotina koja će djelovati znatno brže od doze heroina koju ovisnik ubrizgava u venu.

Ako jedna cigareta 'sadrži' dvadeset dimova, vi tom jednom cigaretom primate dvadeset doza droge.

Nikotin je droga brzog djelovanja. Razina nikotina u krvi brzo opada. Trideset minuta nakon što ste popušili cigaretu ona je za polovicu manja, a nakon jedan sat smanjuje se na četvrtinu. Tako se može objasniti zašto prosječni pušači puše oko dvadeset cigareta na dan.

U trenutku kad pušač ugasi cigaretu nikotin počinje napuštati tijelo i pušač počinje patiti od apstinentske krize.

Ovdje moram raskrinkati zabludu koju mnogi pušači imaju o apstinentskoj krizi. Pušači misle da je apstinentska kriza užasna trauma kroz koju moraju proći kada pokušaju (ili kada ih netko prisili) prestati pušiti. Međutim, sve je to samo stvar psihe; pušač se osjeća zakinutim za svoj uobičajeni užitak ili podršku. Bolje ću to objasniti kasnije.

Nikotinske apstinentske krize tako su blage da mnogi pušači prožive čitav svoj život nesvjesni da su u stvari ovisni o drogi. Kad kažemo "ovisnik o nikotinu", mislimo samo na nekoga tko ima lošu naviku. Mnogi se pušači užasavaju droga, ali oni su upravo to – ovisnici o drogama. Srećom je to droga od koje se zapravo lako odviknuti, naravno, ako prije svega prihvatite činjenicu da ste ovisnik.

Ne postoji nikakva tjelesna bol u nikotinskoj apstinentskoj krizi. Riječ je tek o osjećaju praznine i uznemirenosti, osjećaju da nam nešto nedostaje zbog čega se mnogi pušači žale da, ako prestanu pušiti, neće znati kamo s rukama. Što kriza dulje traje, pušač je sve živčaniji, nesigurniji i nesnosniji. To izgleda kao glad – glad za otrovom, NIKOTINOM.

Sedam sekunda nakon što je cigareta zapaljena, nova doza nikotina je stigla, žudnja prestaje i sada je tu onaj osjećaj opuštenosti i samopouzdanja koji cigareta daje pušaču.

Kad smo počeli pušiti, apstinentska kriza i njen kraj bili su tako blagi da ih uopće nismo primjećivali. Kada postanemo pravi pušači i počnemo kontinuirano pušiti, mislimo da je to stoga što u tome uživamo ili stoga što smo stekli naviku. Istina je da smo se već 'navukli'; iako toga nismo svjesni, malo nikotinsko čudovište već se nalazi u našem trbuhu i svako malo ga moramo nahraniti.

Svaki pušač počinje pušiti iz glupih razloga. Nikome to nije potrebno. Jedini razlog zašto netko i dalje puši, bez obzira puši li stalno ili povremeno, jest potreba nahraniti ono malo čudovište.

Cijela ta priča s pušenjem niz je zagonetaka. Svi pušači napamet znaju da su prevareni i da ih je obuzelo neko zlo. Mislim da je najužasnija i najjadnija stvar u vezi s pušenjem ta, da užitak koji pušač dobiva od cigarete proizlazi iz pokušaja da se vrati u isto ono stanje duha, mirnoće i samopouzdanja u kojem je bio prije nego što je počeo pušiti.

Poznato vam je kakav osjećaj stvara susjedov auto-alarm koji

se slučajno uključio i tuli cijeli dan, ili pak neki bučni građevinski stroj na ulici. Onoga trenutka kada buka prestane imate osjećaj prekrasnog mira i tišine. Nije stvar u miru, već u prestanku iritantnih zvukova.

Prije nego što postanemo ovisnici o nikotinu, naše je tijelo kompletno. Nakon toga silom unosimo nikotin u tijelo, a kad cigaretu ugasimo i kad nikotin počne napuštati tijelo, počinje apstinentska kriza – ne fizička bol već osjećaj praznine. Mi čak nismo ni svjesni da ona postoji, ali ona se nalazi u nama. Naš racionalni um to nikako ne shvaća, no to nije ni potrebno. Sve što znamo jest da želimo tu cigaretu i da kada ju zapalimo, žudnja prestaje i za trenutak smo zadovoljni, onako kao što smo to bili prije nego što smo postali ovisnicima. Međutim, zadovoljstvo je samo privremeno jer da bismo zadovoljili žudnju, potrebno nam je sve više i više nikotina. Čim ugasimo cigaretu, želja je ponovno tu i lanac se ne prekida. Taj će vas lanac sputavati cijeloga života. AKO GA NE PREKINETE.

Sigurno vas ovo sve podsjeća na vic u kojem glavni lik nosi tijesne cipele kako bi uživao u trenutku kada ih skine. Zašto sve ovo nije pušačima kristalno jasno? Tri su razloga:

1. Od rođenja smo izloženi izuzetno snažnom pranju mozga koje nam govori da pušači dobivaju velik užitak i/ili podršku od pušenja. Zašto im ne bismo vjerovali? Zašto bi inače trošili sav taj novac i izlagali se tako velikim rizicima?
2. Zato što fizičko apstiniranje od nikotina ne uključuje nikakvu stvarnu bol nego je samo osjećaj praznine i nesigurnosti, neodvojiv od gladi ili normalnog stresa i zato što su to trenuci u kojima obično palimo cigaretu, taj osjećaj smatramo normalnim.
3. Međutim, pravi razlog zbog kojeg pušači ne vide pušenje u pravom svjetlu jest to što ono djeluje u obrnutom smjeru - od

nazad prema naprijed. Kada ne pušite, patite zbog tog osjećaja praznine, ali kako je proces navikavanja vrlo suptilan i postupan u prvim danima, prihvaćamo taj osjećaj kao normalan i ne optužujemo popušenu cigaretu za njega. U trenutku kada zapalite, dobivate gotovo trenutno poticaj i stvarno se osjećate manje nervozno ili više opušteno, a za to zahvaljujete cigareti.

Taj je obrnuti proces odgovoran za teškoće pri odvikavanju od svih droga. Zamislite paniku u kojoj se nalazi ovisnik o heroinu koji nema heroina. A sada zamislite čisti užitak kad ovisnik može napokon ubosti iglu u svoju venu. Možete li zamisliti osobu koja stvarno uživa u ubrizgavanju nečega u sebe ili vas sama pomisao na tako nešto ispunjava užasom? Ljudi koji nisi ovisnici o heroinu ne pate od tog osjećaja panike. Heroin ih ne oslobađa tog osjećaja. Upravo suprotno, heroin ga izaziva. Nepušači ne pate od osjećaja praznine i želje za cigaretom i ne počinju paničariti kada se zalihe cigareta iscrpe. Nepušači ne mogu razumjeti kako pušači mogu uživati u guranju tih prljavih stvari u svoja usta, u paljenju i stvarnom uvlačenju tog smeća u svoja pluća. I, znate što? Ni pušači također ne mogu razumjeti zašto to čine.

Govorimo o pušenju kao o nečemu što je opuštajuće ili pruža užitak. No, kako možete biti zadovoljni osim ako niste prvo bili nezadovoljni? Zašto nepušači ne pate od takvih stanja nezadovoljstva i zašto, nakon obroka, pušači nisu potpuno opušteni sve dok ne zadovolje svoje malo nikotinsko čudovište?

Dopustite mi da se na trenutak zadržim na ovoj temi. Glavni razlog zašto pušači smatraju da je teško prestati pušiti je činjenica da oni vjeruju da se odriču pravog užitka ili podrške. Od najveće je važnosti razumjeti da se ne odričete apsolutno ničega.

Najbolji način da shvatite nijanse nikotinske zamke jest da usporedite pušenje s jedenjem. Ako imamo naviku redovitih obroka, nismo svjesni gladi između obroka. Jedino kada se obrok

odgodi postajemo svjesni gladi, a čak i tada nema fizičke boli, samo jedan osjećaj praznine i nesigurnosti koji poznajemo kao: "Trebam jesti." I proces zadovoljavanja gladi vrlo je ugodan.

Pušenje je naizgled skoro jednako. Osjećaj praznine i nesigurnosti koji poznajemo kao "želim ili trebam cigaretu" isti je kao i kod gladi za hranom, iako jedno neće zadovoljiti drugo. Kao i kod gladi, nema fizičke boli i osjećaj je toliko teško primijetiti da ga čak nismo niti svjesni između dvije cigarete. Jedino onda kad poželimo zapaliti, a nije nam dozvoljeno da to napravimo, postajemo svjesni neugode. No kad zapalimo, osjećamo se zadovoljeno.

Ova sličnost s hranom pomaže da se pušači zavedu i pomisle da dobivaju neko čisto zadovoljstvo. Nekim je pušačima teško shvatiti da nema apsolutno nikakvog zadovoljstva ili podrške u pušenju. Netko bi mogao reći: "Kako možete reći da nema podrške? Sami ste rekli da se osjećam manje nervozan kada zapalim."

Iako jedenje i pušenje izgledaju vrlo slično, zapravo su dvije sasvim suprotne stvari:

1. Jedete da biste preživjeli i produljili svoj život, dok pušenje skraćuje život.
2. Hrana stvarno ima dobar okus i jedenje je stvarno ugodno iskustvo u kojem možemo uživati cijeloga života, dok pušenje uključuje udisanje štetnih i otrovnih dimova u svoja pluća.
3. Jedenje ne izaziva glad i zapravo je zadovoljava, dok prva cigareta započinje žudnju za nikotinom i svaka slijedeća, umjesto da je zadovolji, učinit će da patite zbog te žudnje cijeli život.

Sada je pravi trenutak za raskrinkavanje još jednog od uobičajenih mitova o pušenju – onoga da je pušenje navika. Je li jedenje navika? Ako mislite da jest, pokušajte je se potpuno riješiti. Ne, tvrditi da je jedenje navika bilo bi jednako kao da navikom proglasimo i disanje. I hrana i kisik neophodni su za

preživljavanje. Istina je da različiti ljudi imaju naviku zadovoljavanja svoje gladi u različito vrijeme i s različitim vrstama hrane. No jedenje samo po sebe nije navika. Nije niti pušenje. Jedini razlog zbog kojeg će bilo koji pušač zapaliti cigaretu jest da pokuša zaustaviti osjećaj praznine i nesigurnosti koji je stvorila prethodna cigareta. Istina je da različiti pušači imaju naviku pokušavati osloboditi se apstinentske krize u različito vrijeme, no pušenje kao takvo nije navika.

Društvo često o pušenju govori kao o navici i u ovoj knjizi, da bi bio razumljiviji, i ja koristim izraz 'navika'. Međutim, budite uvijek svjesni da pušenje nije navika, upravo suprotno, pušenje nije ni više ni manje nego OVISNOST O DROGI!

Kada počnemo pušiti moramo se prisiliti da se naučimo nositi s tim. Prije nego toga postanemo svjesni, ne samo da redovito kupujemo cigarete nego ih *moramo* imati. Ako ih nemamo, počinje panika i, kako idemo kroz život, pušimo sve više i više.

Razlog je u tomu što, kao i kod drugih vrsta droga, tijelo postaje imuno na djelovanje nikotina i unos se počinje povećavati. Nakon kratkog vremena cigareta prestaje u potpunosti prekidati apstinentsku krizu i mada se osjećate nešto bolje nego trenutak ranije, sigurno ste živčaniji nego što biste bili da niste pušač, čak i kada upravo pušite cigaretu. To što radite još je nebuloznije od nošenja tijesnih cipela jer kako idete kroz život, sve veća količina neugode ostaje čak i kada skinete cipele.

Stvar je još gora, jer jednom kada ugasite cigaretu, nikotin brzo počinje napuštati tijelo, čime se objašnjava to što pušači u stresnim situacijama puše jednu cigaretu za drugom.

Kao što sam već rekao, 'navika' ne postoji. Pravi razlog tomu što pušači i dalje puše krije se u onom malom čudovištu u utrobi. Svako ga malo treba nahraniti. Sam će pušač odrediti kada to treba biti, a to se događa u slijedeće četiri situacije ili u njihovoj kombinaciji:

To su:

DOSADA/KONCENTRACIJA – dvije potpuno suprotne stvari!
STRES/OPUŠTANJE – dvije potpuno suprotne stvari!

Koja to čarobna droga može odjednom imati u potpunosti suprotan učinak od onoga koji je imala samo dvadesetak minuta ranije. Ako o tome malo porazmislite, postoji li osim spavanja još koja od situacija, a da to nisu ove četiri? Prava je istina da pušenje ne pomože ni u trenucima dosade niti u trenucima stresa. Ono nam ne pomaže ni bolje se koncentrirati, niti bolje se opustiti. Sve je to samo iluzija.

Uz to što je nikotin droga, on je i vrlo moćan otrov koji se koristi kao insekticid (provjerite u enciklopediji). Količina nikotina koja se nalazi u samo jednoj cigareti, ubrizgana direktno u venu, trenutno bi vas usmrtila. U stvari, duhan sadrži mnoge otrove, uključujući ugljični monoksid, a biljka duhan je iz iste obitelji kao i smrtonosno *velebilje*.

Ako sada razmišljate kako biste se prebacili na lulu ili na cigare, moram vas upozoriti da se moja knjiga odnosi na sav duhan i bilo koju supstancu koja sadrži nikotin, uključujući žvakaće gume, flastere, sprejeve i inhalatore.

Ljudsko je tijelo najsavršeniji objekt na našoj planeti. A niti jedno biće, čak ni ameba ili crv, ne može opstati ako dobro ne zna razliku između hrane i otrova.

Kroz procese prirodne selekcije tijekom tisuća godina naš je um i tijelo razvilo tehnike kojima može razlikovati hranu od otrova i sigurne načine izbacivanja otrova.

Svim je ljudskim bićima miris i okus duhana odbojan, sve dok ne postanu ovisni. Ako puhnete dim cigarete u lice malog djeteta ili životinje, zakašljat će i odmaknuti se u stranu.

Dok smo pušili svoju prvu cigaretu, sigurno smo se zakašljali. Kad bismo popušili previše cigareta, osjećali smo kako nam se vrti u glavi i bilo nam je fizički zlo. Tijelo nam je tada govorilo: "HRANIŠ ME OTROVOM. PRESTANI TO RADITI". U ovom trenutku najčešće pada odluka postati pušač ili ostati nepušač. Nije istina da psihički slabi ljudi, tj. ljudi slabe volje, postaju pušači. Sretni su oni kojima je prva cigareta odvratna; njihova pluća to fizički ne mogu podnijeti i tako su izliječeni za čitav život. Ili možda ti sretnici jednostavno nisu psihički spremni prolaziti kroz ozbiljan proces učenja uvlačenja duhana bez kašljanja.

Mislim da je najtragičnija stvar u cijeloj ovoj priči to što se toliko moramo truditi naviknuti se na pušenje. Zato je adolescentima teško prestati pušiti. Budući da još uvijek uče pušiti i budući da im cigarete još uvijek imaju grozan okus, misle da mogu prestati kad god zažele. Zašto im ne pada na pamet učiti na našim pogreškama? A zašto mi nismo učili na pogreškama naših roditelja?

Mnogi su pušači uvjereni da uživaju u okusu i mirisu cigarete. I to je jedna od iluzija. Ono što mi u stvari činimo dok sami učimo pušiti jest to da učimo naše tijelo da postane imuno na loš miris i okus kako bismo dobili svoju dozu. Na isti način i ovisnici o heroinu misle da uživaju u pikanju samih sebe iglama. Ovisničke su krize kod heroinskih ovisnika znatno ozbiljnije i jedino u čemu oni uživaju jest ritual kojim se apstinentska kriza prekida.

Pušač se uči učiniti svoj mozak neosjetljivim na loš okus duhana samo da bi dobio svoju dozu. Upitajte pušača koji je uvjeren da puši samo zato što uživa u okusu i mirisu duhana bi li prestao pušiti da ne može doći do omiljenih cigareta i da može kupiti samo one koji mu nisu ukusne. Ni u kom slučaju ne bi. Pušač bi pušio i komad starog užeta radije nego apstinirao i nema veze prebacite li se na pušenje cigareta koje sami radite od duhana, na mentolke, na cigare ili na lulu. Sav taj duhan ima grozan okus

na koji ćete se tek navići ako budete dovoljno uporni. Pušači će pušiti i kad su prehlađeni i kad ih boli grlo ili imaju bronhitis ili upalu pluća.

Užitak s tim nema nikakve veze. Kad bi imao, nitko nikada ne bi popušio više od jedne cigarete. Nekoliko je čak tisuća pušača ovisno o onoj groznoj nikotinskoj gumi za žvakanje koje liječnici prepisuju, a mnogi od njih čak i uz nju puše.

Na konzultacijama sam shvatio da je nekim pušačima spoznaja da su u stvari ovisnici o drogi prilično uznemiravajuća i misle da će im i zbog toga biti još teže prestati pušiti. To isto tako nije loše iz dva važna razloga:

1. Razlog zašto većina nas i dalje puši, iako smo svjesni da mane znatno nadmašuju prednosti, jest u tome što mislimo da postoji nešto u cigareti što nam pruža užitak ili potporu. Mislimo da će nakon što prestanemo pušiti u našem životu zavladati praznina i da neke životne situacije više nikada neće biti iste. To je čista iluzija. Činjenica je da nam cigareta ništa ne pruža; ona nam samo uzima pa nam djelomično vraća kako bi kreirala iluziju. O ovome ću detaljnije govoriti kasnije.
2. Iako je nikotin najmoćnija droga na svijetu po brzini kojom nas čini ovisnima, ovisnost nikada nije jaka. S obzirom na to da vrlo brzo djeluje, treba samo tri tjedna da 99 posto nikotina napusti naše tijelo. Apstinentske su krize tako blage da većina pušača nikada nije postala svjesna da je ovisna o nekoj drogi.

S pravom ćete se zapitati zašto je onda tolikom broju pušača tako teško prestati pušiti, zašto se muče mjesecima i zašto cijeli svoj život žude za cigaretom? Odovor leži u drugom razlogu zašto pušimo – u pranju mozga. Lako je nositi se s kemijskom ovisnošću.

Niti jedan pušač ne puši za vrijeme spavanja. Kako to da ih ne probudi apstinentska kriza?

Većina će pušača čak izaći iz spavaće sobe prije nego što zapali prvu cigaretu, mnogi će čak prvo doručkovati, mnogi će čak pričekati da prvo dođu na posao i tek tamo zapaliti prvu cigaretu. Kako to da po noći mogu izdržati deset sati da ne zapale cigaretu i to ih uopće ne uznemirava, dok bi po danu nakon deset sati već čupali kosu?

Mnogi će pušači kupiti novi auto i suzdržavati se od pušenja u njemu. Ići će u kazališta, kina, trgovine, crkve itd., a to što ne puše neće ih ni malo smetati. Kada su u Engleskoj zabranili pušenje u podzemnoj željeznici, nije došlo ni do kakvih demonstracija. Pušačima je gotovo drago da ih netko ili nešto prisiljava da ne puše.

U današnje će se vrijeme mnogi pušači bez problema suzdržati od pušenja u kući nepušača ili čak samo u društvu nepušača. U stvari, mnogi se pušači mogu prilično dugo suzdržavati od pušenja bez ikakvih napora. Čak se i meni događalo da se cijelu večer mogu opustiti i dobro se zabaviti a da ne zapalim niti jednu cigaretu. U mojim kasnijim pušačkim godinama često sam se veselio večerima u kojima ću se moći zabaviti bez da se gušim cigaretama (smiješne li navike).

Lako se možemo nositi s kemijskom ovisnošću. Tisuće pušača čitav život puši samo povremeno. I oni su isto tako ovisni kao i teški pušači. Ima pušača koji su prestali pušiti, ali katkada popuše koju cigaru; ta cigara održava njihovu ovisnost.

Kao što sam već rekao, prava nikotinska ovisnost nije glavni problem. Ona služi samo kao katalizator koji će naš um odvratiti od pravog problema. Pravi problem je pranje mozga.

Onima koji puno puše čitav život može biti utjeha to što je njima jednako lako prestati kao i onima koji povremeno puše. Na neki čudan način, njima je još lakše prestati. Isto tako, što dulje i više pušite to će vas cigarete više uništavati pa će i dobitak kad prestanete biti veći.

Utjeha vam može biti i to da priče koje se često čuju (npr. "nakon što prestanete pušiti treba sedam godina da duhan izađe iz tijela" ili "svaka cigareta koju popušite skraćuje život za pet minuta") nisu istinite.

Nemojte sada pomisliti da to znači da se pretjeruje kada se govori koliko su cigarete štetne. Ako je nešto istina, onda je istina to da se njihov loš utjecaj na zdravlje podcjenjuje bez obzira na to što je onih "pet minuta" proizvoljna procjena koju nitko ne može dokazati.

Istina je da duhan nikada u potpunosti ne izađe iz tijela. Ako ima pušača u bizini, dim je u atmosferi i čak će i nepušači uvući u sebe mali postotak. Međutim, naše je tijelo čudesan stroj koji ima veliku moć oporavka, naravno ako već nije pokrenulo neku od neizlječivih bolesti čiji je okidač bilo pušenje. Ako sada prestanete, tijelo će vam se oporaviti i za nekoliko ćete tjedana biti skoro u istom stanju u kojem biste bili da nikada niste ni pušili.

Kao što sam već rekao, nikada nije kasno da prestanete pušiti. Pomogao sam mnogima da prestanu pušiti u četrdesetim i pedesetim godinama. Pomogao sam i nekolicini u sedamdesetima i osamdesetima. Nedavno je u moju kliniku došla gospođa stara 91 godinu zajedno sa sinom od 66 godina. Kad sam je upitao zašto sada želi prestati pušiti, odgovorila je da želi biti primjer svome sinu. Javila mi se ponovno nakon šest mjeseci i rekla da se ponovno osjeća kao mlada djevojka.

Što ste gori pušač, to će veće biti olakšanje kad prestanete pušiti. Kad sam napokon prestao pušiti, smanjio sam sa sto na dan na NULA na dan – odjednom, bez ikakvih problema. U stvari, uživao sam u čitavom procesu odvikavanja.

Međutim, moramo pobijediti pranje mozga.

7 Pranje mozga i uspavani partner

Kako i zašto uopće počinjemo pušiti? Da biste u potpunosti razumjeli ovo pitanje potrebno je dobro proučiti kako moćno na nas utječe podsvijest, ili kako ja znam reći, naš "uspavani partner".

Svi mi mislimo da smo inteligentna bića koja si sama određuju put kroz život. Istina je da je 99 posto našeg ponašanja unaprijed određeno. Mi smo proizvod društva u kome smo odrastali – proizvod društva je odjeća koju nosimo, stan u kojem stanujemo, običaji i modeli ponašanja. Podsvijest ovdje igra izuzetno važnu ulogu. Čovjekova vjerovanja mogu biti pogrešna, ne samo u slučaju različitog mišljenja već i kod konkretnih činjenica. Prije nego što je prvi čovjek oplovio svijet, većina je ljudi mislila da je zemlja plosnata. Mi danas znamo da je okrugla. Kad bih napisao desetke knjiga s ciljem uvjeriti ljude da je zemlja plosnata, ipak mi ne bi vjerovali. Međutim, koliko je nas ljudi otputovalo u svemir i stvarno vidjelo zemljinu kuglu? Čak i ako pripadate onima koji su prejedrili cijeli svijet, kako možete biti sigurni da niste putovali u krug po plosnatoj površini?

Reklamni stručnjaci dobro poznaju moć sugestije nad podsviješću. Tome služe ogromni plakati kojima nas bombardiraju dok se vozimo u automobilu, reklame na televiziji ili

oglasi u časopisima. Mislite da je to najobičnije bacanje novca? Sigurni ste da oglasi ne mogu uvjeriti ljude da kupuju cigarete? Niste u pravu! Uvjerite se sami. Slijedeći put kad otiđete u kafić ili restoran i kada vas netko iz društva upita što ćete piti, nemojte reći samo "konjak" (ili samo ime nekog drugog pića). Pokušajte svoju narudžbu začiniti na primjer ovako: "Znaš li u čemu bih danas istinski uživao? U profinjenoj aromi vrhunskog konjaka." Vidjet ćete da će, zajedno s vama, konjak naručiti čak i oni koji ga inače uopće ne piju.

Od najranijeg djetinjstva naša je podsvijest neprekidno bombardirana informacija koje nam govore kako nas cigarete opuštaju i daju nam samopouzdanje i hrabrost te da je cigareta najdragocjenija stvar na zemlji. Mislite da pretjerujem? U svakom filmu ili predstavi u kojoj nekoga treba smaknuti, koja je osuđenikova posljednja želja? Naravno, cigareta. Utjecaj ovoga što smo vidjeli naš svjesni um ne registrira, međutim uspavani partner ima dovoljno vremena za upijanje poruke. Poruka je zapravo slijedeća: "Najdragocjenija stvar na ovome svijetu, ono na što ću najviše misliti i najviše željeti u posljednjim trenucima svoga života je cigareta". U svakom ratnom filmu čovjeku koji je ozbiljno ranjen prvo se daje cigareta.

Mislite li da su se u posljednje vrijeme stvari promijenile? Nisu, našu djecu još uvijek bombardira velika količina reklama, iako je reklamiranje cigareta zabranjeno. Koriste se raznorazne lukave metode. Sportske programe često sponzorira duhanska industrija, najčešće upućujući na vezu između pušenja, elitnih sportova i jet-seta. Automobili Formule 1 izgledaju kao kutije cigareta, a često se i zovu prema njima – ili se cigarete nazivaju prema automobilima? Na televiziji se u današnje vrijeme može svašta vidjeti, na primjer par koji u krevetu nakon seksa puši cigaretu. Dobro se zna što se time željelo reći. Ili slijedeća genijalna reklama (ne mislim da su cigarete koje reklamira ge-

nijalne, već način na koji ih reklamira): neki čovjek gleda smrti u oči, njegov se balon zapalio i uskoro će se srušiti ili će njegov motocikl upravo sletjeti s ceste i razbiti se u provaliji. Nitko ništa ne govori. Svira tiha glazba. Tada on pali cigaretu i lice mu se obasjava osjećajem zadovoljstva. Na svjesnoj razini možda uopće ništa nećemo registrirati; naša će podsvijest pak vrlo strpljivo provariti sve moguće implikacije ovoga što smo vidjeli.

Istina je, postoje i reklame iz suprotnog tabora – strašne priče o raku, amputacijama nogu, lošem zadahu – ali ljudi gledajući ih ne prestaju pušiti. Bilo bi logično da prestaju, ali činjenica jest da tome nije tako. One čak ne sprječavaju mladež da počne pušiti. Svih onih godina dok sam pušio bio sam iskreno uvjeren da nikada ne bih počeo pušiti da sam bio svjestan veze između pušenja i raka pluća. Prava je istina da bi sve bilo potpuno isto. Sve te kampanje protiv pušenja prilično zbunjuju čovjeka. Čak se i na samom proizvodu, na toj šarenoj kutijici koja vas zove da otkrijete njezin sadržaj, nalazi zlokobno upozorenje. Koji to pušač ikada čita, a kamoli da se zamisli nad time što piše?

Vjerujem da najveći proizvođači cigareta zapravo iskorištavaju upozorenja Ministarstva zdravstva na kutijama cigareta kako bi prodavali svoje proizvode. Mnoge scene uključuju zastrašujuća bića poput paukova i vilinskih konjica. Upozorenje o štetnosti cigareta za zdravlje sada je napisano tako velikim slovima da ga pušač nikako ne može izbjeći, ma koliko se trudio. Kriza straha koju pušač osjeća izaziva asocijaciju ideje o sjajnom zlatnom paketu.

Ironija čitave priče je u činjenici da je najjača snaga u svom tom pranju mozga – upravo sam pušač. Nije istina da su pušači ljudi slabe volje i slabe tjelesne snage. Trebate biti vrlo jaki kako biste se nosili s otrovom.

To je jedan od razloga zašto pušači odbijaju prihvatiti dobro poznate statističke podatke koji dokazuju kako pušenje

uništava zdravlje. Svi imamo strica Peru koji je pušio četrdeset cigareta na dan, nikad nije bio bolestan i doživio je osamdesetu. Pušačima ne pada na pamet prisjetiti se mnogih koji su se razboljeli u najboljim godinama, niti pak pomisliti da bi stric Pero možda još uvijek bio živ da nije pušio.

Ako napravite istraživanje među prijateljima i kolegama, zaključit ćete da su većina pušača ljudi vrlo jake volje. Među njima je najviše privatnih poduzetnika, direktora u poduzećima ili profesija kao što su liječnici, advokati, policajci, profesori, prodavači, medicinske sestre, tajnice, kućanice s malom djecom – sve su to ljudi koji vode izuzetno stresan život. Najveća je pušačka zabluda ta da pušenje smanjuje stres te da je stoga povezano s ljudima dominirajućeg karaktera, tj. s onima koji preuzimaju na sebe odgovornost a time i stres; drugim riječima, s onima kojima se divimo i koje oponašamo. Druga skupina ljudi sklonih pušenju su oni koji rade jednolične poslove jer je drugi glavni razlog pušenju dosada. Bojim se da se i ovdje radi o iluziji.

Razmjeri do kojih seže pranje mozga upravo su nevjerojatni. Dobro vam je poznato kako se društvo uzbudi pri spominjanju 'snifanja' ljepila ili ovisnosti o heroinu. U Engleskoj od 'snifanja' ljepila godišnje umre manje od deset, a od heroina manje od stotinu osoba.

Postoji jedna druga droga, nikotin, na koju se u određenoj životnoj dobi 'navuče' više od 60 posto nas i na koju do kraja života trošimo ogromne količine novca. Pušači troše najveći dio svoje ušteđevine na cigarete koje im uništavaju život. Pušenje vodi na top listi najvećih ubojica u zapadnom svijetu; na listi je ispred prometnih nesreća, požara i elementarnih nepogoda.

Zašto smatramo 'snifanje' ljepila i uzimanje heroina tako strašnim zlom, kad smo do prije nekoliko godina smatrali drogu na koju trošimo velike količine novca i koja nas masovno

ubija, potpuno prihvatljivom društvenom navikom? U posljednje se vrijeme ne smatra baš potpuno društveno prihvatljivom jer može ugroziti zdravlje, ali se ipak legalno prodaje u sjajnim paketićima u svakom dućanu, u kafićima, restoranima, klubovima... Od toga najviše koristi ima država. U Engleskoj država od pušača godišnje zaradi preko 8 milijardi funta. Duhanska industrija pak troši više od 100 milijuna funta godišnje samo na promotivne aktivnosti.

Morate započeti graditi otpornost prema pranju mozga na onaj način na koji biste to činili pri kupovini polovnog automobila. Pristojno biste klimali glavom dok vam prodavač govori o svome autu, ali ne biste povjerovali niti jednu jedinu riječ koju vam govori.

Počnite na sjajne paketiće gledati kao na paketiće koji sadrže prljavštinu i otrov. Nemojte da vas obmanjuju kristalne pepeljare ili zlatni upaljači ili milijuni prevarenih. Počnite se pitati:

Što ja to radim?

Treba li mi to zaista?

NE, NARAVNO DA VAM NE TREBA!

Mislim da mi je najteže razjasniti upravo pranje mozga. Zašto se osoba koja je inače racionalna i inteligentna pretvara u pravog idiota kada je njegova ovisnost u pitanju? Najbolnije mi je priznati da sam od svih tisuća ljudi kojima sam pomogao prestati pušiti upravo ja bio najveći idiot.

Ne samo zbog toga što sam postupno stigao do stotinu cigareta dnevno već zato što je i moj otac bio teški pušač. Bio je to jak čovjek koji je umro vrlo mlad. Sjećam se kako sam ga, kao dječak, promatrao kako se svako jutro guši i kako povraća od kašlja. Bilo mi je jasno da u tome ne uživa i da ga je obuzelo neko zlo. Sjećam se kako sam rekao svojoj majci: "Nemoj nikada dopustiti da postanem pušač".

S petnaest sam godina bio zaljubljenik u zdrav život. Sport je bio sav moj život i bio sam pun hrabrosti i samopouzdanja. Da mi je tada netko rekao da ću završiti kao pušač koji puši stotinu cigareta na dan, okladio bih se u kompletnu životnu zaradu da to nikako neće biti tako.

S četrdeset sam godina bio fizički i psihički ovisnik. Doveo sam sam sebe u stanje u kojem nisam mogao raditi niti najjednostavnije fizičke ili intelektualne poslove, a da najprije ne zapalim cigaretu. Kod većine su pušača okidači uobičajene stresne situacije, kao što je zvonjava telefona ili druženje s ljudima. Ja, naime, nisam bio u stanju niti upaliti stolnu lampu ili promijeniti kanal na daljinskom upravljaču bez prethodnog paljenja cigarete.

Znao sam da me pušenje ubija. Nisam se u tom pogledu mogao zavaravati. Ali, nije mi jasno kako nisam mogao vidjeti što mi pušenje radi na mentalnom planu. Nikako nisam razumio što se događa, mada mi je objašnjenje bilo cijelo vrijeme pred nosom. Najsmješnije u cijeloj stvari je to što većina pušača živi u zabludi da uživaju u cigareti. Ja sam pušio zato što sam mislio da mi pomaže pri koncentraciji te da pomaže mojim živcima. Sada, kad sam nepušač, najteže mi je uopće povjerovati da sam nekada tako razmišljao. Promjena koju sam doživio može se usporediti s buđenjem iz noćne more. Nikotin je droga koja zamagljuje vaš razum, vaše čulo okusa i mirisa. Najgora stvar kod pušenja nije to što uništava vaše zdravlje ili vaš džep, već to što uništava zdrav razum. Stalno tražite kojekakve razloge kako biste nastavili pušiti.

Sjećam se kako sam se u jednoj fazi prebacio na pušenje lule (nakon neuspjelog pokušaja prestanka pušenja), vjerujući kako je to manje štetno i kako ću na taj način smanjiti pušenje.

Neki od tih duhana za lulu apsolutno su odvratni. Mogu oni lijepo mirisati, ali su grozni za pušenje. Sjećam se kako me

puna tri mjeseca bolio vrh jezika. Nadalje, nekakva se smeđa tekućina skuplja na dnu lule. Dogodi se da nenamjerno podignete lulu iznad vodoravnog položaja i prije nego što toga postanete svjesni, već ste progutali priličnu količinu te prljave tekućine. Najčešće ćete odmah povraćati, bez obzira na to u kakvom se društvu nalazili.

Trebalo mi je tri mjeseca da se naučim pušiti lulu i nikako mi nije jasno zašto se u ta tri mjeseca nikada nisam zapitao čemu to služi i zašto se svjesno podvrgavam tom mučenju.

Naravno, kada jednom nauče nositi se s lulom, od pušača lula nitko ne izgleda zadovoljniji. Većina njih je uvjerena da puše zato što uživaju u luli. Ali zašto su se toliko namučili da bi naučili voljeti lulu kad su mogli biti jednako tako zadovoljni i bez nje?

Odgovor je slijedeći: jednom kada postanete ovisnik o nikotinu, pranje mozga se pojačava. Vaša podsvijest zna da malo čudovište treba nahraniti i ona blokira sve drugo što vaš um šalje. Kao što sam već rekao, strah je ono što ljude tjera da puše – strah od osjećaja praznine i nesigurnosti koji će vas obuzeti kad se prestanete opskrbljivati nikotinom. To što vi toga niste svjesni, ne znači da to ne postoji. Vi toga ne morate biti svjesni jednako kao što mačka nije svjesna gdje se u podu nalaze cijevi od grijanja, ona samo zna da će joj ako sjedne na određeno mjesno na podu biti ugodno toplo.

Pranje mozga je najveća poteškoća s kojom se susrećemo kad se želimo odreći cigareta. Pranje mozga koje nad nama provodi društvo dok odrastamo, pojačano je našim osobnim pranjem mozga koje dolazi od naše ovisnosti i još više pranjem mozga koji provode naši prijatelji, rođaci i kolege.

Jeste li primjetili da sam se do sada često koristio izrazom 'odreći se cigareta'. Koristio sam taj izraz na početku prethodnog odlomka. To je klasični primjer ispiranja mozga. Izraz

zapravo implicira žrtvovanje. Prekrasna istina jest da se zapravo ničega ne trebate odreći. Upravo suprotno, oslobodit ćete se grozne bolesti i dostići čudesne pozitivne stvari. Sada ćemo početi uklanjati to ispiranje mozga. Od sada pa nadalje, nećemo više koristiti izraz 'odreći', nego prestati, stati ili zapravo: IZBAVITI SE!

Prvi argument za počinjanje pušenja jest: to rade drugi ljudi. Ako ne pušimo, mislimo da nešto zasigurno propuštamo. Zatim se dobro pomučimo da bismo se učinili ovisnima, iako nikome od nas nije jasno što smo to propuštali. Međutim, svaki put kada ugledamo nekog drugog pušača, ponovno se uvjerimo da mora biti nečega u pušenju, jer zašto bi taj inače pušio. Čak i kada prestane pušiti, pušač se osjeća zakinutim svaki puta kad netko u društvu zapali cigaretu. Osjeća se sigurnim. Može zapaliti samo tu jednu. I prije nego što je toga svjestan – ponovno je postao ovisnikom.

Pranje mozga vrlo je moćno i zato morate biti svjesni posljedica. Sjećam se kako sam kao dječak nakon drugog svjetskog rata pozorno pratio detektivsku radio-dramu Paul Temple koja je tada bila iznimno popularna. U jednoj se epizodi detektiv bavio ovisnošću o marihuani ili kako su je nazivali u seriji 'travi'. Zločesti su ljudi nesvjesnim pušačima prodavali cigarete u kojima je bila "trava". Nije bilo nikakvih štetnih posljedica, ali su ljudi postali ovisni i morali su neprekidno kupovati cigarete. (Za vrijeme mojih tečajeva stotine mi je ljudi priznalo da su probali marihuanu. Niti jedan nije rekao da je postao o njoj ovisan.) Imao sam samo sedam godina kada sam slušao taj program. Tada sam prvi put čuo za pojam ovisnosti o drogi. Sama pomisao na ovisnost, na to da vas nešto tjera na uzimanje droge, užasavala me je i do današnjih dana, i mada sam skoro siguran da trava ne stvara ovisnosti, nikada se ne bih usudio probati koji dim marihuane. Baš smiješno, s obzirom da sam

postao ovisnik o drogi od koje se najbrže postaje ovisnik. Da me barem Paul Temple upozorio na obične cigarete. Ironično je što četrdeset godina nakon te serije čovječanstvo troši tisuće i tisuće dolara na medicinska istraživanja o raku, dok se milijuni troše na 'navlačenje' adolescenata na smrdljivi korov i pritom najveću korist ubire upravo država.

Riješit ćemo se pranja mozga. Nije nepušač taj koji je zakinut, već je pušač onaj koji je zakinut za:

ZDRAVLJE
ENERGIJU
BOGATSTVO
DUŠEVNI MIR
SAMOPOUZDANJE
HRABROST
SAMOPOŠTOVANJE
SREĆU
SLOBODU

Što dobiva zauzvrat dok se odriče svega ovoga?

APSOLUTNO NIŠTA – osim iluzije da pokušava povratiti osjećaj mira, spokoja i samopouzdanja koji nepušači uvijek imaju na raspolaganju.

8 Olakšavanje apstinentske krize

Kao što sam već govorio, pušači misle da puše zbog užitka, opuštanja i poticaja. U stvari, to je iluzija. Pravi je razlog olakšavanje apstinentske krize.

Kad smo započinjali pušiti, činili smo to u ponekim društvenim situacijama. Nismo baš morali pušiti. Međutim, počeo se stvarati začarani krug. Naš je podsvjesni um počeo učiti da cigareta konzumirana u određenom trenutku može biti izvor ugode.

Što postajemo većim ovisnikom o toj drogi, veća je potreba da olakšamo apstinentsku krizu, i što nas više cigareta povlači prema dnu, to više vjerujemo da ona ima apsolutno suprotan učinak. To se događa tako sporo, tako postupno da niste toga ni svjesni. Dan za danom ne osjećate se nimalo drugačije od prijašnjega dana. Mnogi pušači nisu ni svjesni da su postali ovisnicima dok ne pokušaju prestati pušiti, a i tada mnogi od njih to ne mogu priznati. Nekolicina njih cijeli život gura glavu u pijesak pokušavajući uvjeriti sebe i druge da uživaju u cigareti.

Vodio sam slijedeći razgovor sa stotinjak adolescenata:

JA: Shvaćaš li da je nikotin droga i da je jedini razlog što pušiš to što ne možeš prestati pušiti?

O: Glupost! Ja uživam u cigareti. Da ne uživam, prestao bih.

JA: Onda prestani na tjedan dana i dokaži da možeš prestati ako želiš.

O: Neću. Ja uživam u pušenju. Bih, kad ne bih uživao.

JA: Prestani samo na tjedan dana, da sebi dokažeš da nisi postao ovisnik.

O: A zašto? Ja uživam u cigareti.

Rekao sam već da pušači imaju potrebu olakšati si apstinentsku krizu u trenucima stresa, dosade, koncentracije, opuštanja ili kombinacije nabrojanoga. O tome ću detaljnije govoriti u nekoliko slijedećih poglavlja.

9 Stres

Ne mislim samo na velike životne tragedije, već na svakidašnje situacije koje u nama izazivaju stres kao što su druženje, telefonski razgovori, napetost koju osjeća kućanica s malom djecom i slično.

Uzmimo na primjer telefonski razgovor. Za većinu je ljudi telefonski razgovor pomalo stresan, pogotovo za poslovne ljude. Većinu telefonskih razgovora ne vodimo s prezadovoljnim mušterijama ili sa šefom koji nas naziva kako bi nam čestitao. Obično je riječ o barem malo napetoj situaciji; nešto ne ide kako spada ili netko ima nekakve zahtjeve. U tom će trenutku pušač, ako to već nije učinio, zapaliti cigaretu. Uopće nije svjestan zašto to čini, ali zna da mu se iz nekog razloga čini da mu pomaže.

Ono što se u stvari događa je slijedeće: iako toga nije svjestan, pušač već pati od apstinentske krize. Dok djelomično ublažuje želju za cigaretom, istovremeno se smanjuje i stres (istovremeno, ali ne međusobno povezano) i pušač osjeća kako dobiva podstrek. U ovom trenutku taj je podstrek stvaran. Pušač se osjeća bolje nego što se osjećao prije nego je zapalio cigaretu. Međutim, čak i dok puši tu cigaretu, pušač je napetiji od nepušača, jer što više puši to je dublje uvučen u začarani krug i svaki put mu cigareta sve slabije ublažuje žudnju.

Obećao sam vam da vam ne spremam nikakvu šok-terapiju. U slijedećem vas primjeru ne namjeravam šokirati, želim samo naglasiti kako cigarete uništavaju vaše živce, dok vi mislite da vas opuštaju.

Zamislite da ste se doveli u stanje u kojem vam liječnik kaže kako će vam morati amputirati noge ako ne prestanete pušiti. Zastanite na trenutak i pokušajte si zamisliti život bez nogu. Pokušajte si predočiti stanje mozga osobe koja bi nakon takvog upozorenja nastavila pušiti te bi joj stvarno bile amputirane obje noge.

Bio sam čuo nekoliko takvih priča i smatrao sam da je tako nešto potpuno nemoguće. Štoviše, nadao sam se da će i meni liječnik reći tako nešto i da ću onda stvarno morati prestati pušiti. Tada sam već isčekivao dan kada će doći do izljeva krvi u mozak i kada ću ostati ne samo bez nogu već i bez glave.

Takve priče nisu ni u kom slučaju besmislene već jasno ukazuju na to što ta grozna droga čini od ljudi. Dok kročite kroz život, postupno vam oduzima hrabrost. Što vam više oduzima hrabrost, to ste više uvjereni da je njen učinak upravo suprotan. Svi smo čuli za paniku koja obuzima pušača kada kasno navečer shvati da je ostao bez cigareta. Nepušačima je takvo stanje potpuno nepoznato. Cigareta je uzrok tome stanju. Čitav vaš život cigareta ne samo da uništava vaše živce već je i moćan otrov koja uništava i vaše tjelesno zdravlje. U trenutku kad se pušač dovede u stanje u kojem je svjestan da ga cigareta ubija, duboko je uvjeren da mu upravo ona daje hrabrost i da je život bez nje potpuno nezamisliv.

Shvatite konačno da vas cigareta ni u kom slučaju ne opušta; ona vas polako i sigurno uništava. Jedna od najvećih koristi koju ćete imati kada prestanete pušiti upravo je povratak samopouzdanja i sigurnosti u sebe.

10 Dosada

Ako u ovom trenutku pušite, sigurno ste na to već zaboravili do trenutka kad sam vas ja na to podsjetio.

Još jedna zabluda u vezi s pušenjem je ta da cigareta smanjuje dosadu. Dosada je stanje duha. Dok pušite cigaretu vaš um ne govori: "Ja pušim cigaretu. Ja pušim cigaretu". To se događa tek kad dugo apstinirate, kad pokušavate smanjiti pušenje ili kad pušite prvih nekoliko cigareta nakon neuspjelog pokušaja da prestanete.

Istina je slijedeća: ako ste ovisnik o nikotinu, a ne pušite, nešto vam nedostaje. Ako postoji nešto što nije stresno, a može neko vrijeme zabaviti vaš mozak, proći će prilično dugo razdoblje prije nego što vas zasmeta nedostatak droge u vašem tijelu. Međutim, kad vam je dosadno i kad se vaš mozak ničim ne zabavlja, krenut će hraniti čudovište. Kad vam je dosadno (a ne pokušavate prestati pušiti), čak i paljenje cigarete prelazi u sferu nesvjesne radnje. Čak i pušači lule i oni koji sami motaju svoje cigarete obavit će svoje rituale potpuno automatski. Ako se pušač pokuša prisjetiti cigareta koje je popušio tijekom dana, sjetit će se samo malog broja njih – npr. prve toga dana ili one nakon jela.

Istina je u stvari ta da cigareta indirektno pojačava dosadu i to tako što vas čini letargičnima. I umjesto da nešto poduzmu,

da se počnu baviti nekom energičnom aktivnošću, pušači se prepuštaju lijenosti i dosadi i ublažavanju apstinentske krize.

Zato je toliko važno suprotstaviti se ispiranju mozga. Jer je činjenica da pušači imaju običaj pušiti kada im je dosadno i da nam se od rođenja govori da pušenje rješava dosadu, pa nam ne pada na pamet ispitati tu činjenicu. Mozak nam je također ispran da vjeruje da žvakanje žvakaćih guma pomaže opuštanju. Činjenica je da ljudi u stresnim situacijama često škrguću zubima. Sve što žvakaće gume rade jest da vam daju razlog za škrgutanje zubima. Slijedeći put kad vidite nekog kako žvače promotrite ga pomnije i zapitajte se izgleda li ta osoba opušteno ili napeto. Promatrajte pušače koju puše jer im je dosadno. I dalje izgledaju kao da im je dosadno. Cigarete nas ne rješavaju dosade.

Kao bivši teški pušač mogu ustvrditi da ne postoji ništa dosadnije od paljenja jedne prljave cigarete za drugom, dan za danom, godinu za godinom.

11 Koncentracija

Cigareta ne pomaže koncentraciji. I to je još jedna od iluzija.

Dok se pokušavate koncentrirati, automatski ćete zaboraviti na stvari koje odvlače pozornost, npr. na osjećaj hladnoće ili vrućine. Pušač već pati: malo čudovište treba svoju dozu. A kada se treba usredotočiti, on na to uopće ne mora ni misliti. Automatski pali cigaretu, djelomično prekidajući apstinentsku krizu, i nastavlja raditi svoj posao, a da je već zaboravio da uopće puši.

Cigareta ne pomaže koncentraciji. Pomaže je uništiti, jer nakon nekog vremena, čak i dok pušite, pušačku apstinentsku krizu nikako ne možete u potpunosti prevladati. Pušač tada povećava količinu cigareta i tako se i problem samo povećava.

Na koncentraciju pušenje utječe i na drugi način. Progresivno blokira arterije i vene otrovom i tako uskraćuje mozgu kisik. U stvari, ako preokrenete taj proces, znatno ćete popraviti koncentraciju, a s njom će doći i inspiracija.

Kad sam pokušao prestati pušiti Metodom snage volje, razlog mom neuspjehu bila je upravo koncentracija. Mogao sam se nositi s nervozom i s lošim raspoloženjem, ali kad sam se na nešto trebao usredotočiti, jednostavno sam morao zapaliti cigaretu. Dobro se sjećam panike koja me uhvatila kad sam shvatio da na mojim ispitima iz računovodstva nije dopušteno

pušiti. Tada sam već pripadao među pušače koji puše jednu za drugom i bio sam siguran da ne mogu tri sata biti koncentriran bez cigarete. Međutim, ispite sam položio i čak se ni ne sjećam da mi je uopće palo na pamet pušiti. Dakle, kad je došlo do situacije u kojoj se stvarno trebalo koncentrirati, očito mi cigareta nije bila potrebna.

Manjak koncentracije koji muči pušače kad pokušaju prestati pušiti očito ne dolazi od tjelesnih učinaka apstinentske krize. Dok ste pušač, patite od mentalnih blokada. Kad naiđete na prepreku, što ćete uraditi? Ako već ne pušite, zapalit ćete jednu. To neće izliječiti mentalnu blokadu – što sada? Pokušat ćete se riješiti blokade jednako kao što bi to učinili nepušači. Dok ste pušač, ni za što na svijetu ne krivite cigarete. Pušači nikada ne pate od pušačkog kašlja, oni su samo kronično prehlađeni. U trenutku kada prestanete pušiti, za sve loše što vam se u životu događa krivit ćete to što ste prestali pušiti. I zato kad imate mentalnu blokadu, umjesto da ju pokušate prevladati, zavaravate se: "Da barem sada mogu zapaliti, odmah bih riješio problem". I tako počinjete preispitivati svoju odluku da prestanete pušiti.

Ako ste uvjereni da je pušenje jedina prava pomoć pri koncentraciji, briga o tome će vas zasigurno dovesti do toga da se nećete moći koncentrirati. Sumnja uzrokuje problem; ne tjelesna potreba za cigaretom. Zapamtite zauvijek: pušači su ti koji pate od apstinentske krize, a ne nepušači.

Kad sam ugasio svoju posljednju cigaretu, preko noći sam sa stotinu cigareta došao na nula na dan bez ikakva gubitka koncentracije.

12 Opuštanje

Većina pušača misli da ih cigareta opušta. Međutim, istina je da je nikotin kemijski stimulans. Ako si izmjerite puls pa potom popušite dvije cigarete za redom, primijetit ćete da vam je puls znatno porastao.

Jedna od najdražih cigareta većini pušača ona je nakon obroka. Vrijeme obroka je vrijeme kada prestanemo raditi; sjednemo i opustimo se, zadovoljimo svoju glad i žeđ te su tako naša čula potpuno zadovoljena. Međutim, jadni se pušač ne može opustiti. On mora zadovoljiti još jednu glad. On misli da ta cigareta koju puši daje glavni začin hrani, dok u stvarnosti on ne zadovoljava sebe, već ono malo čudovište koje treba nahraniti.

Činjenica je da se ovisnik o nikotinu nikada ne može u potpunosti opustiti, i kako život ide dalje – sve je gore i gore.

Najneopušteniji ljudi na svijetu nisu nepušači, već pedesetogodišnji direktori koji puše jednu cigaretu za drugom, koji teško dišu i stalno kašlju, imaju visok tlak i neprestano su nervozni. U tim fazama cigareta prestaje čak i djelomično ublažavati simptome koje je prethodno uzrokovala.

Sjećam se vremena kada sam kao mladi računovođa podizao obitelj. Kad bi neko od moje djece učinilo kakvu nepodopštinu, trenutačno sam gubio živce. Moje su bijesne reakcije bile u

poptunosti neprimjerene težini učinjenog 'nedjela'. Bio sam tada uvjeren da me obuzeo nekakav zloduh. Sada znam da su cigarete uzrokovale problem. U to sam vrijeme bio uvjeren da me muče svi problemi svijeta, međutim, kad se sada osvrnem na to razdoblje, nikako mi nije jasno što je to bilo tako stresno. U svim sam drugim stvarima u životu ja imao kontrolu. Jedina stvar koja je kontrolirala mene bilo je pušenje. Najžalosnije je to da danas nikako ne mogu uvjeriti svoju djecu da je upravo pušenje bilo ono što me činilo tako nesnosnim. Svaki put kad čujem pušača kako opravdava svoju ovisnost, čujem istu poruku: "Stvarno me smiruju. Pomažu mi da se opustim."

Prije nekoliko je godina u Engleskoj bilo govora o tome da će se donijeti zakon kojim bi se onemogućilo pušačima da usvoje dijete. Jedan je čovjek tada bijesno protestirao: "Kakve li su to gluposti. To je potpuno pogrešno. Sjećam se da sam, kada sam kao dijete trebao nešto raspraviti s mamom, uvijek čekao da sjedne i zapali cigaretu jer je tada bila znatno opuštenija". Zašto taj čovjek nije mogao razgovarati sa svojom mamom kad nije pušila? Zašto su pušači tako neopušteni kad ne puše, čak i nakon jela u restoranu? Zašto su tada nepušači u potpunosti opušteni? Zašto se pušači ne mogu opustiti bez cigarete? Slijedeći put kad primijetite neku osobu kako u trgovini urla na svoje dijete ispratite je pogledom. Sigurno će zapaliti cigaretu čim izađe iz trgovine. Na televiziji jasno možete vidjeti koji je od voditelja pušač, a koji nije. Opuštenost, tj. neopuštenost izuzetno se lako uočava u prilikama kada pušačima nije dopušteno pušiti. Obratite na to pažnju. Vidjet ćete kako pušači stalno drže ruke blizu usta ili kako pucketaju prstima, tapkaju nogama, igraju se sa svojom kosom ili rade razne grimase. Pušači nisu opušteni. Oni su zaboravili što to znači biti potpuno opušten. Opuštenost je jedna od mnogih koristi od prestanka pušenja.

Cijelu tu priču s pušenjem možemo povezati s muhom i biljkom mesožderkom. Kad sleti na biljku, muha isprva uživa u slasnom biljnom nektaru. U jednom trenutku situacija postaje obrnuta. Sada više muha ne jede biljku, već biljka počinje proždirati muhu.

Nije li već vrijeme da odletite s te biljke?

13 Kombinacija

Ne, kombinacija se ne odnosi na pušenje dvije ili više cigareta odjednom. Na nju ćete naići u trenutku kada se počnete pitati zašto uopće pušite. Jednom sam si spalio dlan pokušavajući u usta ugurati cigaretu u trenutku kad je jedna već bila u ustima. U stvari, to i nije tako glupo kao što vam možda izgleda. Kao što sam već rekao, postupno cigareta prestaje ublažavati apstinentsku krizu i čak i u trenutku kad u ustima imate zapaljenu cigaretu, imate dojam da nešto nedostaje. Ovo lančanog pušača najviše frustrira. U trenutku kada vam je poticaj potreban, vi već pušite. Iz tog se razloga teški pušači okreću alkoholu i drugim drogama. Na ovu ću se temu vratiti kasnije.

Dakle, kada govorim o kombinaciji, mislim na kombinaciju naših uobičajenih razloga zašto pušimo; npr. neki društveni događaj, zabava, vjenčanje, večera u restoranu. Postoje situacije koje su istovremeno i stresne i opuštajuće. To isprva može izgledati kontradiktorno, ali nije. Svaka vrst druženja može biti stresna, čak i druženje s prijateljima. U isto vrijeme želite uživati u društvu i biti potpuno opušteni.

Postoje situacije u kojima su prisutna sva četiri nabrojana razloga. Vožnja automobilom može biti jedna od njih. Ako upravo napuštate stresnu situaciju, na primjer, upravo ste bili kod stomatologa ili liječnika, sada se u automobilu možete

opustiti. Istovremeno, vožnja podrazumijeva određenu dozu stresa jer morate voditi računa o svojoj sigurnosti. Morate se također koncentrirati i na vožnju. Možda niste svjesni ova dva posljednja faktora jer te radnje obavljate nesvjesno. To što ih obavlja vaša podsvijest ne znači da to za vas obavlja netko drugi. Ako pak zapnete u nekoj prometnoj gužvi ili se vozite po jednoličnoj autocesti, postat će vam i dosadno.

Još jedan dobar primjer je kartanje. Ako se radi o malo zahtjevnijoj igri, morate se koncentrirati. Ako gubite, sigurno ćete biti pod stresom. Ako dugo vremena ne uspijevate dobiti pristojne karte, postat će vam dosadno. Cijelo to vrijeme vi biste se trebali zabavljati, trebali biste se opuštati. Za vrijeme partije karata, bez obzira na to kako malo osjeća apstinentsku krizu, pušač će lančano pušiti cigaretu za cigaretom, to će činiti čak i povremeni pušač. Pepeljare će biti pune u trenutku. Iznad igrača stalno će lebdjeti oblak dima. Upitate li sada bilo koga od pušača-kartaša uživa li u cigaretama, reći će vam da se zacijelo šalite. Nakon ovakvih noći, kada nam od kašljanja već postane zlo, često odlučujemo da je sada stvarno došlo vrijeme da prestanemo pušiti.

Upravo te cigarete, koje pušimo u kombinaciji naizgled oprečnih situacija, često smatramo onim posebnim. Onima koje će nam kada prestanemo pušiti najviše nedostajati. Mislimo da nikada više nećemo moći uživati u životu kao nekada. U stvari, riječ je ponovno o potpuno istom fenomenu; i te cigarete služe samo zato da lakše prevladamo apstinentsku krizu koja je ponekad jača a ponekad slabija.

Nešto treba u potpunosti razjasniti. Nisu cigarete ono što neku situaciju čini posebnom. Posebna je sama ta situacija. Kad jednom prevladamo potrebu za pušenjem, u takvim ćemo situacijama još više uživati, a one stresne će nam biti znatno manje stresne. O ovome ću detaljnije govoriti u slijedećem poglavlju.

14 Čega se to odričem?

APSOLUTNO NIČEGA! Ono što prestanak pušenja čini teškim je strah. Strah od gubitka užitka ili potpore. Strah da određene lijepe situacije više neće biti iste. Strah da se nikako nećemo moći nositi sa stresom.

Drugim riječima, učinak pranja mozga navodi nas na pomisao kako u nama postoji neka slabost koju cigareta ublažava te da će, ako prestanemo pušiti, u nama nastati praznina.

Shvatite jednom zauvijek: CIGARETE NE ISPUNJAVAJU PRAZNINU. ONE JE STVARAJU.

Naša su tijela najprecizniji strojevi na Zemlji. Bez obzira vjerujete li u Stvoritelja, u proces prirodnog odabira, ili u nešto između – što god da je stvorilo naša tijela, tisuću je puta moćnije od čovjeka. Čovjek ne može stvoriti niti najmanju živu stanicu, a kamoli čudo osjeta vida, reprodukcije, cirkulacijskog sustava ili mozga. Da je Ono što nas je stvorilo željelo da ljudi puše, opskrbilo bi naše tijelo nekom vrstom dimnjaka, kao i filtra koji bi sprječavao otrovima ulazak u naše tijelo.

Naša su tijela opskrbljena samo određenim mehanizmima upozorenja kao što su kašljanje, vrtoglavica, mučnina, a koje mi ignoriramo na svoju štetu.

Najljepša je istina u tome da se nemamo čega odreći. Jednom kada istjerate malo čudovište i kad shvatite u kolikoj vam je mjeri ispran mozak, cigarete više nećete željeti niti će vam biti potrebne.

Cigarete ne popravljaju ručak. One ga uništavaju. One uništavaju vaše čulo okusa i mirisa. Promatrajte pušače dok u restoranu puše između obroka. Oni ne uživaju u obroku, oni jednostavno ne mogu dočekati kraj jela jer se jelo upliće u pušenje. Često se ne mogu suzdržati od pušenja za jelom mada znaju da to nepušačima smeta. Nije stvar u tome da su pušači bezobzirna stvorenja, oni su jednostavno jadni bez cigareta. Moraju birati između dva zla: ne pušiti i zbog toga se osjećati jadno, ili pušiti i osjećati se jadno jer to smeta nepušačima. U oba slučaja imaju osjećaj krivnje i sami sebe preziru.

Promatrajte pušače na nekom službenom prijemu na kojem se mora čekati na službenu zdravicu. Mnogi tad imaju "problema s mjehurom" i iskradaju se iz prostorije kako bi u toaletu zapalili cigaretu. U takvim se slučajevima jasno vidi kako je pušenje prava ovisnost. Pušači ne puše zato što u cigaretama uživaju. Oni puše zato što se bez cigarete osjećaju jadno.

Mnogi od nas počinju pušiti u društvu, dok su još mladi i sramežljivi, te uskoro počinju misliti da ne mogu uživati u društvu ako ne puše. To je apsolutna besmislica. Duhan čovjeka lišava samopouzdanja. Najbolji dokaz straha koji se uvlači u pušača je utjecaj cigareta na žene. Skoro sve su žene izuzetno osjetljive na svoj izgled. Uvijek žele biti adekvatno odjevene i besprijekorno mirisati. Bez obzira na sve, to što im dah ima miris pepeljare izgleda da ih nimalo ne obeshrabruje. Ja znam da im to sigurno jako *smeta* – znam da mrze miris svoje kose i odjeće – ali to ih ipak ne *odvraća* od pušenja. Toliki je strah koji je ta grozna droga utjerala pušačima u kosti.

Cigarete ne pomažu pri druženju. One ga uništavaju. Morate držati piće u jednoj, a cigaretu u drugoj ruci. Stalno voditi računa o pepelu kojega treba otresti u pepeljaru, pokušavati ne

izdisati dim u lice osobe s kojom razgovarate i neprestano se pitati ne osjeća li ta osoba pušački zadah iz vaših usta i ne vidi li kako su vam od cigareta požutjeli zubi.

Ne samo da se ničega nećete odreći, već ćete odmah postati svjesni mnogih fantastičnih koristi. Kad pušači počnu razmišljati o prestanku pušenja, obično su im misli usredotočene na zdravlje, novac i društvo. Ovo su očito vrlo bitna pitanja, ali ja međutim mislim da je najveća korist od prestajanja pušenja upravo psihološka. Između ostaloga, iz slijedećih razloga:

1. Povratak samopouzdanja i hrabrosti
2. Sloboda od ropstva
3. Nije više potrebno ići kroz život stalno razmišljajući o tome kako vas polovica stanovništva prezire niti, što je najgore, preziruć samoga sebe.

Ne samo da je život nepušača kvalitetniji već je zasigurno i mnogo ljepši. Ne mislim samo na to da ćete biti zdraviji i bogatiji, već i na to da ćete zasigurno biti sretniji i više uživati u životu.

O fantastičnim prednostima nepušenja govorit ću više u slijedećim poglavljima.

Neki pušači nikako ne mogu shvatiti što želim reći kad govorim o 'praznini'. Njima će možda u razumijevanju pomoći slijedeća priča.

Zamislite da vam se na licu pojavio neki grozan osip. Ja vam preporučujem da svakako isprobate jednu mast. Poslušate me i osip trenutno nestaje. Tjedan dana kasnije ponovno se pojavljuje. Zatražite od mene još malo one masti. Izlazim vam u susret i poklanjam cijelu tubu kako biste imali dovoljno ako se osip ponovno pojavi. Nakon primjene masti, osip ponovno nestaje. Svaki puta kada se ponovno pojavi sve je veći i više vas svrbi, a vrijeme do pojave novoga osipa sve je kraće. Nakon nekog vremena osip prekriva cijelo vaše lice i strahovito vas svrbi. Sada se pojavljuje svakih pola sata. Znate da će ga mast privremeno izliječiti, ali ste vrlo zabrinuti. Hoće li se osip jednom proširiti na cijelo tijelo? Hoće li razmak između dvije pojave osipa potpuno nestati? Posjećujete liječnika. On vas ne može izliječiti. Pokušavate s primjenom drugih sredstava, međutim ništa ne pomaže osim te čudotvorne masti.

Sada ste već potpuno ovisni o masti. Ne izlazite iz kuće a da niste sigurni da uza se imate tubu masti. Kad putujete, uvijek sa sobom nosite nekoliko tuba viška. Uz to što ste zabrinuti za svoje zdravlje, imate i drugi problem. Naime, ja vam naplaćujem 100 funta svaku tubu. Nemate drugog izbora no platiti mi.

Tada nailazite na članak o osipu u novinama i shvaćate da isti problem s osipom ne muči samo vas, već i mnoge druge ljude. U stvari, farmaceuti su otkrili da vaša mast uopće ne liječi osip. Pomoću masti osip se samo povlači pod kožu. Mast je ta koja ga hrani i uzrokuje širenje osipa. Sve što morate učiniti kako biste se riješili osipa jest prestati koristiti mast. Osip će s vremenom nestati sam od sebe.

Biste li nakon tog saznanja nastavili koristiti mast?

Bi li vam bila potrebna snaga volje kako ne biste morali koristiti mast? Ako u članak ne biste odmah povjerovali, zasigurno biste ipak isprobali ima li u njemu istine i kada biste shvatili da se osip smanjuje, želja za korištenjem masti sasvim bi nestala.

Biste li se osjećali jadno? Naravno da ne. Imali ste užasan problem koji ste smatrali nerješivim. Sada ste napokon pronašli rješenje. Čak i u slučaju da je potrebna godina dana da osip u potpunosti nestane, sa svakim danom poboljšanja pomislit ćete: "Nije li to fantastično. Neću umrijeti."

Jednako sam se čudesno osjećao i ja kad sam ugasio svoju posljednju cigaretu. Jedna vam stvar mora biti sasvim jasna kod usporedbe pušenja s osipom i mašću. Osip nije rak pluća ili arterioskleroza, tromboza, kronična astma ili bronhitis ili bolest srca. Sve to dolazi kao dodatak osipu. Nije samo riječ o tisućama maraka koje smo spalili, riječ je o čitavom ljudskom vijeku ispunjenom lošim zadahom, žutim zubima, letargijom, soptanjem i kašljanjem i godinama provedenim u gušenju samih sebe i žaljenju zbog svega toga. Riječ je i o vremenu u kojem se osjećamo zakinutima i kažnjenima jer pušenje nije svugdje dopušteno. Riječ je o tome što se osjećamo prezreno i, još gore, što preziremo sami sebe. To su sve strašni dodaci osipu. Osip je ono što nas tjera da zatvaramo oči pred svim tim. Riječ je o paničnom osjećaju neutažive želje za cigaretom. Nepušači ne pate od tog osjećaja. Najgora stvar od koje patimo je strah i najveća korist koju ćete izvući od nepušenja bit će upravo u tome što ćete se napokon riješiti toga straha.

Ja sam se bio osjećao kao da se velika magla najednom povukla iz moje glave. Jasno sam vidio da moja panična želja za cigaretom nije bila posljedica nekakve moje slabosti ili nekakve čarobne moći koja mi je cigaretu činila privlačnom. Uzrok toj želji bila je prva cigareta, i svaka slijedeća koja tu želju nije utaživala, već ju je, naprotiv, pojačavala. Vidio sam sve one 'sretne pušače' kako prolaze kroz istu noćnu moru kroz koju sam ja prolazio. Ne tako loše kao ja, ali svi su oni pronalazili slične lažne argumente kojima su pokušavali opravdati svoju glupost.

TAKO JE LIJEPO BITI SLOBODAN.

15 Dobrovoljno ropstvo

Kad pokušavaju prestati pušiti, pušači kao glavne razloge navode zdravlje, novac i društveni ugled. Osim pranja mozga, ova strašna droga prouzrokuje i najobičnije ropstvo.

Apsurdno je što su ljudi u prošlom stoljeću ratovali kako bi se ukinulo ropstvo, a u današnje vrijeme toliko pušača pati od ropstva koje su sami sebi nametnuli. Čovjek nikako ne može shvatiti činjenicu da kada mu je dopušteno pušenje iskreno želi postati nepušač. U većini cigareta koje u životu popuši pušač ne samo da ne uživa, već nije niti svjestan da ih je popušio. Tek nakon nekog vremena apstinencije počinje se zavaravati mišlju kako uživa u cigareti (npr. u prvoj ujutro ili u onoj poslije ručka).

Cigareta nam postaje dragocjena tek u trenutku kad pokušamo smanjiti pušenje, kad apstiniramo ili kada nam društvene prilike ne dopuštaju da pušimo (npr. u crkvi, bolnici, kazalištu, kinu i sl.).

Uvjereni bi pušač trebao biti svjestan da će s vremenom biti sve gore i gore. Danas je već na mnogim javnim mjestima pušenje zabranjeno. Uskoro će biti na svima.

U današnje se vrijeme rijetko događa da pušač može prvi puta doći k nekome u posjet i zapaliti nakon kurtoaznog pitanja: "Smijem li zapaliti?". Češći je prizor u kojem pušač prije

svega pokušava spaziti pepeljaru, nadajući se kako će u njoj pronaći opuške. Ako pepeljare nema, pokušat će se nekako suzdržati od pušenja, ali ako mu to ne uspije, zatražit će dopuštenje da zapali cigaretu. Odgovori kao: "Ako baš morate" ili "Radije ne; teško bismo se riješili smrada", nisu više nikakva rijetkost. Jadni se pušač tada osjeća stvarno užasno, najradije bi propao u zemlju od neugodnosti.

Sjećam se kako mi je bilo nesnosno ići u crkvu dok sam još bio pušač. Čak i tijekom vjenčanja moje kćeri, kad sam trebao ponosno stajati uz nju kod oltara, razmišljao sam o drugim stvarima. Mislio sam: "Kada će to napokon biti gotovo da konačno mogu vani jednu zapaliti?"

Korisno je promatrati pušače u takvim prilikama. Uvijek se drže zajedno i nutkaju jedan drugoga cigaretama. "Ne hvala, imam svoje, zapalit ću jednu od vaših kasnije", čavrljaju veselo, uvlačeći dim cigarete misleći pritom kako su sretni jer oni barem imaju svoju malu nagradu. Jadni nepušači takve nagrade ne dobivaju.

Stvar je u tome da "jadni nepušači" ne trebaju nagrade. Mi nismo stvoreni zato da idemo kroz život neprestano trujući svoja tijela. Najgore je kod pušenja to što pušač niti dok puši cigaretu ne može postići ono stanje mira, samopouzdanja i hrabrosti koju nepušač ima cijelo vrijeme svoga nepušačkoga staža. Nije nepušač taj koji se u crkvi osjeća zakinutim.

Sjećam se isto tako kako sam u kuglani glumio da mi je mjehur prehlađen kako bih svako malo mogao skoknuti do toaleta. Ne, nije bila riječ o četrnaestogodišnjem školarcu, već o četrdesetogodišnjem računovođi. Kako li je to samo jadno. Niti za vrijeme igre nisam uživao. Veselio sam se kraju igre samo zato što sam mogao zapaliti, iako sam kuglanje tada smatrao najboljim načinom za opuštanje te sam mislio da uživam u svom najdražem hobiju.

Jedna od najljepših stvari koja mi se dogodila kad sam prestao pušiti bila je trenutno oslobođenje od ropstva i novostečena sposobnost jednakog uživanja u životu u svakome trenutku. Nije više bilo potrebno potratiti pola života na želju za cigaretom, koja bi prestajala samo na trenutak, kad bih zapalio cigaretu. Tada se međutim javljalo nešto drugo – poželio bih da je nisam morao zapaliti.

Pušači bi trebali znati da kad se nalaze u društvu nepušača, nisu nepušači ti zbog kojih se osjećaju zakinutima. Zakinutima ih čini upravo ono malo čudovište.

16 Uštedjet ću x funta tjedno

Nije pretjerano ni bezbroj puta ponoviti da je razlog teškoćama pri prestanku pušenja pranje mozga; što više pokušaja pranja mozga raskrinkate, lakše će vam biti postići cilj.

Katkada se upustim u razgovor s ljudima koje nazivam uvjerenim pušačima. Moja je definicija uvjerenog pušača ta da je to osoba koja si pušenje može priuštiti, koja ne vjeruje da pušenje škodi njezinu zdravlju i koju nije briga što društvo o tome misli. (Takvih danas nema baš previše.)

Ako je riječ o mladom čovjeku, reći ću mu kako ne mogu vjerovati da nije zabrinut zbog novca koji troši.

Tada mu se obično zacakle oči. Da sam mu spomenuo zdravlje ili socijalni aspekt pušenja, možda bi odmah odustao od rasprave sa mnom, ali kad smo kod novca – "Ali, ja si to mogu priuštiti. Riječ je o samo x funta tjedno i mislim da to toliko i vrijedi. To mi je jedini porok ili užitak".

Ako pušite dvadeset cigareta na dan, kažem mu, nikako mi nije jasno kako vas novac koji trošite ne zabrinjava. Za svoga ćete života potrošiti 40 tisuća funta samo na cigarete. Na što će otići sav taj silni novac? Vi ga čak nećete zapaliti ili baciti. Upotrijebit ćete ga kako biste uništili svoje zdravlje, živce i samopouzdanje. Njime ćete kupiti doživotno robovanje, loš zadah i trule zube. To vas zasigurno mora zabrinuti.

Kad se dotaknemo te teme, odmah se vidi da, prvenstveno mladi, pušač nikada ne razmišlja o pušenju kao o trošku koji će ga pratiti cijeli život. Većinu pušača zabrinjava već i cijena jedne jedine kutije. Katkada razmišljamo o tome koliko mjesečno trošimo na cigarete i to nam već zvuči prilično alarmantno. Vrlo rijetko (najčešće upravo onda kad pokušavamo prestati pušiti) procjenjujemo koliko na cigarete trošimo godišnje i svjesni smo toga da je računica prilično zastrašujuća pa nam ne pada ni na pamet računati koliko ćemo potrošiti za svoga života.

Kad uvjereni pušač pokušava sam sebe prevariti rečenicom: "Ja si to mogu priuštiti, riječ je o samo x funta tjedno", on sam sebi prodaje štos koji ste već toliko puta čuli od akvizitera.

Tada ja uskačem: "Dat ću vam ponudu koju ne možete odbiti. Evo, sada mi dajte 1.000 funta i ja ću vas opskrbljivati cigaretama do kraja vašega života."

Da ste mu ponudili da ćete preuzeti njegov kredit od 40 tisuća funta za samo tisuću funta, pušač bi na to pristao istoga trenutka. Međutim niti jedan uvjereni pušač (imajte, molim vas, na umu da sada ne govorim o nekome kao što ste vi, tj. o osobi koja želi prestati pušiti, već o nekome kome to nije niti na kraj pameti) nije prihvatio moju ponudu. Zašto nije?

Za vrijeme mojih tečajeva, pušač bi na moju ponudu odgovorio: "Slušajte, mene novac stvarno ne zabrinjava". Ako slično razmišljate, upitajte se zašto vas u ovom slučaju novac ne zabrinjava. Zašto ćete se u svim drugim područjima života popriličnо namučiti kako biste uštedjeli nekoliko funta, dok sada bez razmišljanja trošite tisuće i tisuće bezrazložno se trujući?

Evo odgovora na to pitanje. Svaka druga odluka koju ste u životu donijeli rezultat je analitičkog procesa vaganja "za i protiv" koji je doveo do racionalnog rješenja. Možda odluka

nije bila dobra, ali je svakako bila rezultat racionalne dedukcije. Kada god pušač pokuša izvagati za i protiv pušenja, rezultat je uvijek isti: PRESTANI PUŠITI! TI SI ŽRTVA PRIJEVARE! Svi pušači puše ne zato što to žele ili zato što su jednostavno odlučili pušiti, već zato što misle da ne mogu prestati. Oni imaju stalnu potrebu sami sebi ispirati mozak. Oni moraju gurati glavu u pijesak.

Smiješno je i žalosno kako pušači između sebe sklapaju paktove, npr. "Prvi koji prestane pušiti mora dati svakome od ostalih pušača po 50 funta", i to na njih utječe više nego tisuće i tisuće funta koje bi uštedjeli da prestanu pušiti. Sve je to posljedica ispranog mozga.

Molim vas, razmislite barem na trenutak. Pušenje je lančana reakcija, a i lanac kojim ste vezani čitav život. Ako taj lanac ne prekinete, ostat ćete pušač cijeloga života. Procijenite koliko ćete do kraja vašega života potrošiti na cigarete. Iznos će se razlikovati od pušača do pušača. Mi ćemo za vježbu pretpostaviti da se radi o 10 tisuća funta.

Uskoro ćete donijeti odluku da je cigareta koju pušite posljednja u vašem životu (ne još – prisjetite se uputa s početka knjige). Sve što morate učiniti kao nepušač, jest ne pasti ponovno u zamku. To znači ne popušiti prvu slijedeću cigaretu. Paljenje prve slijedeće cigarete koštat će vas 10 tisuća funta.

Mislite li da je ovo pogrešan način gledanja na stvar, još se uvijek zavaravate. Samo izračunajte koliko biste novca uštedjeli da niste popušili prvu cigaretu.

Mislite li da sam u pravu, pokušajte si predočiti osjećaj koji bi vas obuzeo da vas obavijeste kako ste na nagradnoj igri dobili svotu od 10 tisuća funta. Sigurno biste skakali od sreće. Počnite sada skakati! Nagrada će vam upravo sada postupno početi pristizati, a to je samo jedna od lijepih stvari koja će vam se dogoditi kad prestanete pušiti.

U fazi odvikavanja od pušenja stalno ćete biti izloženi kušnji da popušite još jednu posljednju cigaretu. Podsjećanje na onih 10 tisuća funta (ili kolika god vaša procjena bila), pomoći će vam da lakše odolite toj kušnji.

Godinama sam u radijskim i televizijskim emisijama nudio pušačima da ću ih doživotno opskrbljivati cigaretama ako mi unaprijed daju iznos koji potroše na cigarete u godini dana. Čini mi se upravo nevjerojatnim da na moju ponudu baš nitko nije pristao. Članove svoga golf kluba izazivam svaki puta kada ih čujem kako se žale na ponovno poskupljenje cigareta. Hvala Bogu, nitko još nije pristao, jer da jest, izgubio bih čitavo bogatstvo.

Naiđete li na kakve sretne i vesele pušače koji vam tvrde da jako uživaju u pušenju, slobodno im recite da znate za jednu budalu koja će ih ako mu daju iznos koji potroše na cigarete u godini dana, opskrbljivati besplatno cigaretama do kraja njihovih života. Možda ipak uspijete pronaći nekoga tko će pristati na moju ponudu?

17 Zdravlje

U ovom je području pranje mozga najžešće. Pušači su uvjereni da su svjesni štete koju pušenje uzrokuje zdravlju. Nisu.

Čak i u mom slučaju, u trenucima kad sam bio siguran da će mi glava eksplodirati i kada sam iskreno vjerovao kako sam u potpunosti svjestan posljedica pušenja, ipak sam se zavaravao.

Da se svaki puta kad sam palio cigaretu u mom džepu upalio mali beeper nakon kojega bi se javio glas: "Dobro, Allene, ovo je ta! Srećom, upravo smo te uspjeli upozoriti. Zapališ li ovu cigaretu, eksplodirat će ti glava", mislite li da bih zapalio tu cigaretu?

Ako niste sigurni u odgovor, otiđite na neku prometnu ulicu i stanite na rub pločnika. Zatvorite oči. Sada zamislite da vam je dan ovakav ultimatum: ako želite zapaliti slijedeću cigaretu, morate prvo zatvorenih očiju prijeći cestu.

Nema apsolutno nikakve sumnje što biste učinili. Ja sam radio ono što čini svaki pušač cijeloga svog života: zatvarao oči i gurao glavu u pijesak u nadi da ću se jednog dana probuditi i da više neću željeti pušiti. Pušači si ne mogu priuštiti razmišljanje o količini štete koju nanose svome zdravlju. Kad bi o tome razmišljali, nestala bi i iluzija o tome da uživaju u svojoj navici.

Ovo objašnjava i nedjelotvornost emisija o pušenju koje emitiraju šokantne prizore koji bi trebali poslužiti u edukacijske svrhe. Njih ionako gledaju samo nepušači. Ovo također objašnjava zašto se pušači vrlo dobro sjećaju strica Pere koji je pušio četrdeset cigareta na dan i doživio osamdesetu, a ignoriraju tisuće drugih koji su umrli mladi od bolesti uzrokovanih pušenjem.

Otprilike šest dana u tjednu vodim s pušačima (uglavnom mlađim ljudima) razgovor sličan ovome:

JA:	Zašto želite prestati pušiti?
PUŠAČ:	Ne mogu si to više priuštiti.
JA:	Zar niste zabrinuti za svoje zdravlje?
PUŠAČ:	Isto me tako sutra može pogaziti tramvaj.
JA:	Zar biste se vi dobrovoljno bacili pod tramvaj?
PUŠAČ:	Naravno da ne bih.
JA:	Zar ne gledate lijevo i desno kada prelazite cestu?
PUŠAČ:	Naravno da gledam.

Upravo tako. Pušači dobro paze da ne završe pod tramvajem, mada su šanse da ih tramvaj pogazi jedan naprema stotinu tisuća. S druge se strane ne obaziru na izuzetno veliku šansu da se razbole od bolesti koje se javljaju kao posljedica pušenja. Eto, tolika je snaga pranja mozga.

Sjećam se jednog poznatog britanskog igrača golfa koji nije išao na američka natjecanja samo zbog velikog straha od letenja. U igri je pak pušio cigaretu za cigaretom. Zar nije čudno to što nam, ako smatramo da postoji i najmanja moguća pogreška na zrakoplovu, nije ni na kraj pameti u njega se ukrcati, iako znamo da rizik iznosi jedan naprema stotine tisuća. Na rizik od jedan naprema četiri, koji dolazi s pušenjem, pristajemo bez razmišljanja. I što li time dobivamo?

APSOLUTNO NIŠTA!

Još je jedna uobičajena pušačka zabluda pušački kašalj. Većina mlađih ljudi koji dolaze na moje tečajeve nije zabrinuta za svoje zdravlje upravo zbog toga što još ne kašlju. Nisu ni svjesni da se radi o upravo obrnutoj stvari. Pušački kašalj jedna je od prirodnih zaštita našeg organizma – tako izbacujemo otrov iz naših pluća. Kašljanje samo po sebi nije bolest, nego tek simptom. Kad pušač kašlje, njegova pluća pokušavaju izbaciti iz sebe kancerozni katran i nikotin. Ako ne kašlje, kancerozne se tvari zadržavaju u plućima i uzrokuju rak pluća. Pušači izbjegavaju vježbanje i steknu naviku plitkog disanja kako ne bi kašljali. Ja sam nekada vjerovao da će me moj pušački kašalj ubiti. Izbacivanjem velikog dijela prljavštine iz mojih pluća zapravo mi je možda spasio život.

Razmišljajte o svemu ovome na slijedeći način. Kad biste imali lijep automobil i dopustili da zahrđa ne čineći pritom ništa kako biste to spriječili, bilo bi to prilično glupo s vaše strane jer bi se automobil vrlo brzo pretvorio u hrpu rđe i uskoro vam više ne bi mogao služiti. Međutim, to nikako ne bi bio kraj svijeta, jer riječ je samo o novcu i uvijek biste mogli kupiti novi automobil. Vaše je tijelo također prijevozno sredstvo; ono vas vozi kroz život. Često čujemo da je zdravlje jedino pravo bogatstvo. Svaki će vam bolesni bogataš potvrditi kako u toj izreci ima istine. Većina nas može se prisjetiti kako smo, pateći zbog neke ozljede ili bolesti, molili za svoje zdravlje. (KAKO LI SAMO BRZO ZABORAVLJAMO) Kao pušač, ne samo da dopuštate rđi da se širi i ne poduzimate baš ništa u vezi s tim, već uništavate ono prijevozno sredstvo koje vas vodi kroz život. Zapamtite da nikada nećete imati prilike kupiti novo.

Opametite se. Ne morate pušiti i zapamtite: PUŠENJE NE ČINI BAŠ NIŠTA DOBRO!

Izvucite na trenutak glavu iz pijeska i zapitajte se biste li zapalili slijedeću cigaretu kad biste znali da je upravo ta cigareta okidač kojim ćete pokrenuti stvaranje raka u vašem tijelu. Zaboravite na bolest (teško je predočiti je kad nismo bolesni), dovoljno je da zamislite kako morate ići na preglede u bolnicu, kako se morate podvrgavati bezbrojnim bolnim pretragama, zračenjima i slično. U tom slučaju ne možete donositi planove o tijeku vašega života. Jedino što tada možete planirati vaša je smrt. Što li će se dogoditi s vašom obitelji i najdražima, s vašim planovima i snovima?

Često se susrećem s ljudima kojima se dogodilo upravo to. Ni oni nisu mislili da će se to baš njima dogoditi. Najgore u cijeloj stvari je to što su svjesni da su sami pridonijeli svojoj bolesti. Cijeloga života pušači sami sebi govore "prestat ću sutra". Pokušajte zamisliti kako se osjećaju oni koji su stvarno dobili rak pluća. Za njih je pranje mozga završeno. Tek sada vide što se u stvari krije iza 'navike' i provest će ostatak života pitajući se jesu li stvarno trebali pušiti, žaleći što se ne mogu vratiti u prošlost.

Prestanite se zavaravati. Još uvijek imate šansu. Riječ je o lančanoj reakciji. Ako popušite slijedeću cigaretu, ona će vas navući na slijedeću i slijedeću. To vam se već događa.

Na početku knjige obećao sam vam da se neću služiti šokterapijom. Ako ste već odlučili prestati pušiti, preskočite ostatak ovog poglavlja i vratite se na njega tek kad pročitate cijelu knjigu.

Napisano je već bezbroj knjiga punih statističkih podataka o štetnosti pušenja za zdravlje. Problem je u tome što, dok sam ne odluči prestati pušiti, pušač za takve podatke ne želi ni čuti. Upozorenja ministarstva zdravstva tiskana na svakoj kutiji cigareta pušač uopće ne primjećuje. Ako ih i pročita, prva stvar koju će tada učiniti jest zapaliti cigaretu.

Pušači smatraju da opasnost za zdravlje koju u sebi nosi cigareta ovisi o sreći, slično šansi da stanete na minu. Utuvite si u

glavu: rizik je stalno prisutan. Svaki puta kad zapalite cigaretu u pluća unosite kancerozni dim; rak je svakako najgora bolest kojoj cigareta pridonosi, a tu su i srčana oboljenja, arterioskleroza, emfizem, angina, tromboza, kronični bronhitis i astma.

Dok sam još pušio, nikada nisam čuo za arteriosklerozu ili emfizem. Znao sam da su pištanje kod disanja, kašljanje te sve učestaliji napadi astme i bronhitisa izravna posljedica toga što pušim. Međutim iako su posljedice bile neugodne, nije bilo prave boli, a neugodu sam mogao podnijeti.

Priznajem da me pomisao da bih mogao dobiti rak pluća užasavala, pa ju je moj mozak iz tog razloga vjerojatno blokirao. Zapanjujuće je kako je strah od stravičnih rizika za zdravlje povezanih s pušenjem zasjenjen strahom od prestanka pušenja. Ne radi se baš o tome da je ovaj drugi strah veći, nego o tome da ako prestanemo danas, strah nastupa odmah, dok je strah od dobivanja raka pluća, strah iz budućnosti. Zašto gledati stvari crno? Valjda se neće dogoditi. Ionako bih do tada već zasigurno prestao.

Na pušenje često gledamo kao na potezanje užeta. S jedne je strane strah: to je nezdravo, skupo, prljavo i gura nas u ropstvo. Na drugoj su strani plusevi: to je moj užitak, moj prijatelj, moja potpora. Nikako da shvatimo da se i na drugoj strani radi o strahu. Ne radi se o tome da u njima uživamo, već o tome da se osjećamo jadno bez njih.

Zamislite ovisnike o heroinu kojima je heroin uskraćen: zamislite strašan jad kroz koji prolaze. Sada zamislite njihovo neizmjerno veselje u trenutku kada im je dopušteno zabiti iglu u vene i završiti sa strašnom apstinentskom krizom. Pokušajte zamisliti kako itko može stvarno vjerovati u to da uživa u zabadanju igle u venu.

Oni koji nisu ovisnici o heroinu ne pate od tog paničnog osjećaja. Heroin ne ublažava taj osjećaj, naprotiv, on ga uzrokuje. Nepušači se ne osjećaju jadno ako im nije dopušteno pušiti nakon obroka. Samo pušači pate od tog osjećaja. Nikotin ne ublažava taj osjećaj, on ga naprotiv uzrokuje.

Strah od toga da ću dobiti rak pluća nije me natjerao da prestanem pušiti jer sam mislio da se ovdje radi o riziku sličnom onom kod prelaska preko minskog polja. Ako vam je uspjelo – odlično. Ako niste imali sreće, nagazili ste na minu. Bili ste svjesni rizika u koji se upuštate i ako ste bili spremi preuzeti taj rizik, kakve je to veze imalo s bilo čim drugim?

Tako bih svaki puta kada mi je neki nepušač pokušao objasniti rizike pušenja, koristio uobičajene izgovore koje su bez iznimke usvojili svi ovisnici:

„Od nečega se mora umrijeti."

Naravno da se mora, ali je li to logičan razlog za namjerno skraćivanje vašega života?

„Kvaliteta života je važnija od dugovječnosti."

Istina je, ali valjda ne smatrate da je kvaliteta života jednog alkoholičara ili ovisnika o heroinu veća on kvalitete života nekoga tko nije ovisan o alkoholu ili heroinu? Zar stvarno vjerujete u to da je kvaliteta života jednog pušača veća od kvalitete života jednog nepušača? Naravno da pušač gubi na oba fronta – njegov je život i kraći i jadniji.

„Moja pluća vjerojatno trpe veću štetu od ispušnih plinova automobila nego od pušenja."

Čak i da je to istina, je li to logičan razlog za dodatno kažnjavanje vaših pluća? Možete li uopće zamisliti nekoga tko bi bio toliko glup da doslovno stavi u svoja usta ispušnu cijev i svojevoljno udiše te plinove u svoja pluća?

TO JE UPRAVO ONO ŠTO PUŠAČI ZAPRAVO ČINE!

Razmislite o tome slijedeći put dok promatrate jadnog pušača kako duboko uvlači dim jedne od tih 'dragocjenih' cigareta!

Jasno mi je zašto mi gušenje i svjest o riziku za dobivanje raka nisu pomogli da prestanem pušiti. S ovim prvim sam se mogao nositi, a ono drugo je moj mozak jednostavno blokirao. Kao što već znate, moja se metoda ne bazira na plašenju već na sasvim suprotnome – želim da shvatite koliko će ljepši biti vaš život kad pobjegnete iz ropstva.

Međutim, ja sam uvjeren da bi mi mogućnost uvida u to što se događa unutar moga tijela bila pomogla da prestanem pušiti. Ne mislim sada na šok terapiju pokazivanjem pušaču izgled i boju pušačkih pluća. Bilo mi je jasno po žutim zubima i prstima da ni moja pluća nisu lijep prizor. Dok su obavljala svoju funkciju, bilo me je manje sram njihova izgleda od izgleda mojih zuba i prstiju – barem nitko nije mogao vidjeti moja pluća.

Ono o čemu govorim je progresivno začepljivanje arterija i vena i postupno izgladnjivanje svakoga mišića i organa našeg tijela time što im uskraćujemo kisik i hranjive tvari mijenjajući ih za otrov i ugljični monoksid (ne samo od ispušnih plinova već također od pušenja).

Kao i većina vozača, nije mi draga pomisao na zaprljano ulje ili na prljavi filter u motoru. Možete li zamisliti da kupite potpuno novi Rolls-Royce i nikada ne zamijenite ulje ili uljni filter? To je upravo ono što činimo našem tijelu kad postanemo pušači.

Velik broj liječnika sada pušenje dovodi u vezu s pojavom raznih bolesti uključujući dijabetes, rak grla maternice i rak dojke. To me ne iznenađuje. Duhanska industrija koristi

činjenicu da medicinska profesija nikada nije znanstveno dokazala da je pušenje izravan uzrok raka pluća.

Statistički su pokazatelji toliko snažni da znanstveni dokaz nije potreban. Nitko mi nikada nije znanstveno dokazao zašto me točno boli kad se udarim čekićem po palcu, ali sam to brzo sam shvatio.

Moram naglasiti da nisam liječnik, ali jednako tako kao što je to slučaj s čekićem i palcem, vrlo mi je brzo postalo očito da su gušenje, stalni kašalj, kronična astma i napadi bronhitisa izravno povezani s pušenjem. Naime, duboko sam uvjeren da je najveća opasnost koju pušenje donosi našem zdravlju postupno i ubrzano propadanje našeg imunološkog sustava koje uzrokuje taj proces začepljivanja.

Sve biljke i životinje na ovom planetu za vrijeme njihovoga vijeka napadaju bakterije, virusi, paraziti, itd. Najmoćnija obrana koju imamo od bolesti je naš imunološki sustav. Svi mi patimo od infekcija i bolesti cijeloga života. Vjerujem da svi mi bolujemo od nekog oblika raka za vrijeme svojega života. Međutim, ne vjerujem da je ljudsko tijelo oblikovano da bi bilo bolesno, i ako ste jaki i zdravi, vaš će se imunološki sustav boriti s tim napadima i poraziti ih. Kako vas vaš imunološki sustav može učinkovito braniti, kad izgladnjujete svaki svoj mišić i organ uskraćivanjem kisika i hranjivih tvari i hranite ih ugljičnim monoksidom i otrovima? Ne radi se toliko o tome da pušenje uzrokuje ove druge bolesti, ono čini sličnu stvar kao i AIDS, postupno uništava vaš imunološki sustav.

Nekoliko štetnih nuspojava koje je pušenje imalo na moje zdravlje, a od nekih sam patio godinama, nisu mi postale jasne sve do mnogo godina nakon što sam prestao pušiti.

Dok sam se zamarao preziranjem onih idiota i bijednika koji bi radije ostali bez vlastitih nogu nego prestali pušiti, nije mi uopće bilo jasno da i sam već patim od arterioskleroze. Svoj

skoro stalni sivi ten pripisivao sam nasljednom karakteristikom i manjkom tjelovježbe. Nisam bio svjestan da je to zapravo posljedica začepljenja kapilara. Imao sam vene na nogama u tridesetim godinama koje su čudesno isčezle nakon što sam prestao pušiti. Otprilike pet godina prije nego sam prestao pušiti došao sam u stanje u kojem sam svake večeri imao neki čudan osjećaj u nogama. Nije to bila oštra bol, već neki osjećaj nemira u nogama. Nagovorio sam Joyce da mi masira noge svake večeri. Tek sam nakon najmanje godinu dana nakon što sam prestao pušiti primijetio da mi masaža više nije bila potrebna.

Otprilike dvije godine prije nego sam prestao pušiti, povremeno bih osjetio snažnu bol u prsima, za koju sam sa strahom pomišljao kako bi mogla biti posljedica raka pluća, ali sada mislim da je to bila angina. Otkad sam prestao pušiti, nikada mi se to više nije događalo.

U djetinjstvu sam vrlo jako krvario nakon posjekotina. To me plašilo. Nitko mi nije objasnio da je krvarenje u stvari prirodan i koristan proces liječenja te da će se krv zgrušati nakon što završi svoju iscjeljiteljsku zadaću. Brinuo sam se da sam hemofiličar i da bih mogao iskrvariti do smrti. Kasnije u životu, kad bih se vrlo duboko porezao, jedva da sam krvario. Smećkastocrvena ljepljiva masa polako bi se cijedila iz rane.

Boja me je zabrinjavala. Znao sam da bi krv trebala biti svjetlocrvena i mislio sam da imam neku bolest krvi. S druge sam strane bio zadovoljan gustoćom krvi zahvaljujući kojoj više nisam jako krvario. Tek sam nakon prestanka pušenja otkrio da pušenje zgrušava krv i da je njezina smećkasta boja bila takva radi manjka kisika. Nisam tada bio svjestan učinka na zdravlje, ali me nakon što sam shvatio o čemu se radi upravo taj učinak na zdravlje ispunjavao stravom. Kada samo zamislim svoje jadno srce kako se muči pumpajući ugruške kroz zakrčene vene svakoga dana, ne propuštajući niti jedan otkucaj, mislim da

je pravo čudo to što nisam imao moždani ili srčani udar. To me nije naučilo da su naša tijela krhka, već naprotiv da je to snažan, genijalan i zapanjujuć stroj!

Već u četrdesetima imao sam jetrene mrlje na rukama. Ako niste znali, jetrene su mrlje one smeđe ili bijele točke koje vrlo stari ljudi imaju na licu i rukama. Trudio sam se ignorirati ih, smatrajući da su posljedica rane starosti koju je uzrokovao jako brzi stil života koji sam bio vodio. Pet godina nakon što sam prestao pušiti jedan mi je pušač u klinici Raynes Park rekao kako su mu jetrene mrlje iščezle kad je prestao pušiti. Ja sam do tada zaboravio na moje mrlje, i na svoje veliko iznenađenje, primijetio sam da su nestale.

Koliko god pamtim, sjećam se da su mi se svaki put kada bih brzo ustao pojavljivale točkice ispred očiju, posebice nakon kupanja u kadi. Osjetio bih vrtoglavicu, imao sam osjećaj da ću pasti u nesvjest. Nikada to nisam pripisivao pušenju. U stvari, bio sam sasvim siguran da je to potpuno normalno i da se to događa svima drugima. Tek sam prije pet godina, kad mi je jedan bivši pušač ispričao kako se njemu to više ne događa nakon što je prestao pušiti, shvatio sam da se niti meni to više ne događa.

Možda biste mogli zaključiti da sam pomalo hipohondar. Mislim da sam bio hipohondar dok sam bio pušač. Jedno od najvećih zala koje donosi pušenje jest to da navodi na krivo vjerovanje da nam nikotin daje hrabrost, dok nam je u stvari postupno i suptilno oduzima. Šokiralo me kad sam čuo svoga oca kako govori da nema želju doživjeti pedeset godina. Nisam tada bio svjestan da će dvadeset godina kasnije i meni na jednak način nedostajati životne radosti. Mogli biste zaključiti da je ovo poglavlje jedno od neophodnih, ili nepotrebnih, ispunjenih tugom i jadom. Obećajem da je riječ o potpuno suprotnom. Kad sam bio dijete, bojao sam se smrti. Vjerovao

sam da pušenje otklanja taj strah. Možda ga i otklanja. Ali ako ga stvarno otklanja, ono ga zamjenjuje nečim neizmjerno gorim: STRAHOM OD ŽIVOTA!

Sada se moj strah od smrti vratio. Međutim, ne zabrinjava me. Svaćam da postoji samo zato što sada uživam u životu neizmjerno više. Ne strepim nad sojim strahom od smrti ništa više nego što sam strepio dok sam bio dijete. Previše sam zaposlen živeći svoj život u potpunosti. Izgledi da ću doživjeti stotu nisu na mojoj strani, ali pokušat ću. I također ću pokušati uživati u svakom dragocjenom trenutku!

Još su dvije prednosti na strani zdravlja koje nisam primijetio sve dok nisam prestao pušiti. Jedna je ta da sam svake noći imao noćne more koje su se ponavljale. Sanjao sam da me netko progoni. Pretpostavljam da su ove noćne more bile rezultat toga što je momem tijelu bii uskraćen nikotin za vrijeme noći te bi se javio taj osjećaj nesigurnosti. Sada mi je jedina noćna mora koje mi se povremeno javlja ona kada sanjam da ponovno pušim. Taj je san kod bivših pušača vrlo čest. Neki se brinu da to znači da još uvijek podsvjesno žele cigaretu. Nemojte se zabrinjavati oko toga. Činjenica da se radi o noćnoj mori znači da ste vrlo zadovoljni time što ste nepušač. Postoji ona zona sumraka nakon svake noćne more kada ste budni, ali niste sigurni je li taj užas koji ste sanjali stvaran. Nije li prekrasan onaj osjećaj koji vas preplavi kada shvatite da je to bio samo san?

Dok sam opisivao kako me netko svake noći u snu pokušava uloviti, pogrešno sam otipkao riječ 'uloviti' (chase, op. p.) i napisao 'chaste' (što znači 'suzdržavati se od seksualnih odnosa' op. p.). Možda je to bila najobičnija 'Frojdofska pogreška', ali me vrlo praktično uvela u slijedeću prednost o kojoj ću govoriti. Kad sam na klinici objašnjavao učinke koje pušenje ima na koncentraciju, katkada bih upitao: "Za koji je organ u vašem tijelu najvažnije da bude dobro opskrbljen krvlju?" Blesavi osmijesi, najčešće na licima muškaraca, upućivali bi na to da nisu shvatili poantu. Međutim, bili su sasvim u pravu. Kako sam tipičan sramežljivi Englez, i ja ovu temu smatram prilično nezgodnom, te nemam ni najmanju namjeru od ove knjige raditi skraćeni 'Kinseyjev izvještaj' ulazeći u detalje o tome koliko je pušenje štetno djelovalo na moje seksualne aktivnosti i užitak ili drugih bivših pušača s kojima sam razgovarao o toj temi. Ponovno, nisam bio svjestan tog štetnog učinka do nekog vremena nakon što sam prestao pušiti, a pripisivao sam svoje sposobnosti i aktivnosti, ili još bolje njihov nedostatak, svojim odmaklim godinama.

Međutim ako gledate zanstveno-dokumentarne filmove o prirodi, postat ćete svjesni činjenice da je prvo pravilo prirode opstanak, a da je drugo pravilo opstanak vrsta, tj. reprodukcija. Priroda osigurava da se reprodukcija ne dogodi osim ako se partneri ne osjećaju tjelesno zdravi i znaju da su osigurali siguran dom, teritorij, izvor hrane i prihvatljivog partnera. Čovjekova je genijalnost omogućila da naša vrsta zaobiđe ta pravila na neki način, međutim, ja znam da je činjenica da pušenje može dovesti do impotencije. Također vam jamčim da, kada se osjećate fit i zdravi, puno ćete više i češće uživati u seksu.

Pušači isto tako žive u uvjerenju da su loši učinci pušenja za zdravlje precijenjeni. Stvar je upravo obrnuta. Nema nikakve sumnje da je cigareta ubojica broj jedan u zapadnome svijetu. Problem je štoviše u tome što statistika u velikom broju slučajeva u kojima je cigareta bila uzrokom smrti, ili joj je pridonijela, neće za smrt okriviti cigaretu.

Procjenjuje se da je oko 44 posto kućnih požara posljedica upaljene cigarete. Pitam se također koliko je prometnih nesreća uzrokovao onaj trenutak kad vozač skreće pogled s ceste kako bi zapalio cigaretu.

Smatram se odgovornim pušačem, no najbliže što sam ikada došao smrti (osim zbog pušenja samog) bilo je kada sam pokušavao zapaliti cigaretu u vožnji, a mrzim se prisjećati koliko sam puta iskašljao cigaretu iz usta dok sam vozio – i uvijek je završila između sjedala. Siguran sam da se mnogi pušači mogu prisjetiti kako su se trudili pronaći zapaljenu cigaretu jednom rukom dok su drugom rukom pokušavali voziti automobil.

Učinak koji ispiranje mozga ima na nas možemo usporediti s čovjekom koji se poskliznuo s vrha stokatnice i koji će, kad dođe do pedesetog kata, pomisliti: "Za sad sam dobro prošao." Mislimo da nam, ako smo do sada tako dobro prošli, jedna cigareta više neće naškoditi.

Gledano iz drugoga kuta, 'navika' nas drži prikovanima cijeli život. Svaka cigareta stvara potrebu za slijedećom. Kad počnete pušiti, zapalili ste fitilj. Problem je u tome što NE ZNATE KOLIKO JE FITILJ DUGAČAK. Svaki puta kad zapalite cigaretu jedan ste korak bliže eksploziji bombe. KAKO MOŽETE BITI SIGURNI DA UPRAVO SLIJEDEĆI KORAK NEĆE DOVESTI DO EKSPLOZIJE?

18 Energija

Većina pušača je svjesna učinka koji ovaj progresivni proces zakrečenja i uskraćivanja kisika i hranjivih tvari ima na njihova pluća. Međutim, nisu toliko svjesni učinka koji to ima na njihovu razinu energije.

Jedna od suptilnosti zamke pušenja jest da se učinci koje ona ima na nas, kako fizički tako i psihički, događaju toliko postupno i nevidljivo da ih nismo svjesni i odnosimo se prema njima kao prema nečem normalnom.

Na sličan način na nas utječu loše prehrambene navike. Trbuščić se pojavljuje toliko postupno da ne izaziva nikakvu uzbunu. Susrećemo ljude koji su jako gojazni i pitamo se kako su si uopće mogli dopustiti da dođu u takvo stanje.

No zamislimo da se to dogodilo preko noći. Otišli ste u krevet s idealnom tjelesnom težimom, bili ste u formi, napetih mišića i bez i trunke sala na vašem tijelu. Budite se za trećinu teži, debeli, podbuhli i s trbušinom. Umjesto da se probudite potpuno odmorni i puni energije, budite se s osjećajem jada, letargije i nemate baš nikakvu želju otvoriti oči. Naravno da bi vas uhvatila panika, pitali biste se koju ste to groznu bolest dobili preko noći. Pa ipak, radi se o potpuno jednakoj bolesti. Činjenica da vam je trebalo dvadeset godina da se dovedete u takvo stanje nije u ovom slučaju od neke važnosti.

Jednaka je stvar s pušenjem. Kada bih mogao odmah premjestiti vaš um i tijelo kako bih vam dao izravnu usporedbu o tome kako biste se osjećali da ste prestali pušiti na samo tri tjedna, to bi bilo sve što bi mi bilo potrebno da vas uvjerim da prestanete pušiti. Mislili biste: "Hoću li se stvarno tako dobro osjećati?" Ili ono do čega to sve vodi: "Zar sam stvarno pao tako nisko?" Naglašavam da ne mislim samo na to kako biste se osjećali bolje, zdravije i puni energije, nego kako biste se osjećali puniji pouzdanja i opuštenije, s boljom sposobnošću koncentracije.

Sjećam se da sam kao tinejdžer stalno jurcao unaokolo bez nekog posebnog razloga. Tijekom 30 dugih godina bio sam stalno umoran i letargičan. Morao sam se boriti da ustanem u devet sati ujutro. Nakon večernjeg obroka sjeo bih na sofu pred televizorom i zaspao nakon pet minuta. Kako se i moj otac upravo tako ponašao, mislio sam da je to normalno. Vjerovao sam da je energija rezervirana za djecu i tinejdžere i da starost počinje u ranim dvadesetima.

Nedugo nakon što sam ugasio svoju posljednju cigaretu, osjetio sam olakšanje jer su gušenje i kašalj iščezli, a ja od toga dana nisam imao niti jedan napad astme ili bronhitisa. Međutim, dogodilo se i nešto čudesno i neočekivano. Počeo sam se buditi u sedam sati ujutro potpuno odmoran i pun energije, s iskrenom željom za vježbanjem, trčanjem ili plivanjem. S četrdeset i osam godina nisam mogao potrčati niti koraka ili zaplivati jedan zamah. Moje su sportske aktivnosti bile ograničene na tako dinamične poduhvate kao što su kuglanje, koje se ljubazno proglašava igrom za starce, i golf, za koji sam koristio motorizirani buggy. Sada, u dobi od šezdeset i četiri godine trčim dva do tri kilometra dnevno, vježbam sat i pol i plivam dvadeset dužina bazena. Odlično je imati energije, a kada se osjećate fizički i mentalno snažni, odlično je biti živ.

Problem je u tome što kada prestanete pušiti, povratak vašeg psihičkog i mentalnog zdravlja također je postupan. Istina je da ništa nije sporo kao spuštanje u jamu, i ako prolazite kroz traumu Metode prestanka snagom volje, svaki zdravstveni ili financijski probitak bit će izbrisan depresijom kroz koju ćete morati proći sami.

Nažalost, ne mogu vas odmah prebaciti u vaše tijelo i mozak kakvi će biti nakon tri tjedna. No, vi možete. Znate intuitivno da je ono što vam kažem istina. Sve što trebate činiti jest slijedeće: KORISTITI SVOJU MAŠTU!

19 Opušta me i daje mi samopouzdanje

Ovo je najgora laž u vezi s pušenjem. Bez pretjerivanja mogu prestanak pušenja usporediti s ukidanjem ropstva. Najveća korist koju ćete steći prestankom pušenja upravo je ta što vas kroz život više neće pratiti stalni osjećaj nesigurnosti koji proganja sve pušače.

Pušačima je teško povjerovati da je upravo cigareta ono što uzrokuje nesigurnost koju osjećaju kada im u sitnim satima ponestaje cigareta. Nepušači ne pate od te nesigurnosti. Duhan je ono što je uzrokuje.

Ja sam postao svjestan svih prednosti nepušenja tek nekoliko mjeseci nakon što sam prestao pušiti i to tek nakon što sam razgovarao s mnogim pušačima.

Dvadeset i pet sam godina odbijao otići na sistematski pregled. Kad sam uplaćivao životno osiguranje, pristao sam plaćati veću premiju samo da ne moram otići na pregled. Mrzio sam posjete bolnicama, liječniku, zubaru. Nisam se mogao suočiti s činjenicom da starim, s mirovinom i sličnim stvarima.

Niti jednu od ovih stvari nisam povezivao s pušenjem, ali kad sam prestao pušiti, imao sam osjećaj da se budim iz nekog ružnog sna. Danas se veselim svakom novom danu. Naravno, događaju mi se u životu i ružne stvari i prolazim i dalje kroz mnogo stresnih situacija. Promjena je u tome što sada imam dovoljno samopouzdanja suočiti se s takvim situacijama, a isto tako imam i dodatnu količinu zdravlja, energije i samopouzdanja da lijepe stvari učinim još ljepšima.

20 Ta zlokobna mračna sjena

Još jedna od mnogih velikih koristi kad prestanete pušiti jest i u tome što ćete se trajno riješiti prijeteće mračne sjene koja vreba skrivena u našim umovima.

Svi pušači znaju da su lakovjerni, ali ipak zatvaraju oči pred znakovima štetnosti pušenja. Za većinu nas pušenje je automatska radnja, ali mračna sjena stalno vreba iz našega nesvjesnog uma, tik ispod površine.

Postoji nekoliko čudesnih prednosti koje se mogu postići prestankom pušenja. Ja sam bio svjestan nekih od njih tijekom mog pušačkog života, kao što su rizici za zdravlje, bacanje novaca i čista glupost činjenice da sam pušač. Međutim, moj je strah od prestanka bio toliko snažan, bio sam toliko opsjednut pružanjem otpora svim naporima dobronamjernih ljudi i svih drugih koji su me pokušali uvjeriti da prestanem, da su sva moja mašta i energija bile usmjerene na pronalaženje bilo kakvog slabog izgovora koji će mi omogućiti da nastavim pušiti.

Nevjerojatno, ali najgenijalnije sam ideje dobivao kada sam stvarno pokušavao prestati pušiti. Ideje su naravno bile inspirirane strahom i jadom kroz koji sam prolazio pokušavajući prestati pušiti korištenjem snage volje. Nikako nisam mogao spriječiti misli o zdravlju i financijskoj strani pušenja. Ali sada, kada sam slobodan, zapanjuje me kako sam uspješno sprječavao misli o

važnijim prednostima koje bih dobio prestankom pušenja. Već sam spomenuo obično ropstvo – provođenje polovice života u situacijama kada je pušenje dozvoljeno, osjećajući se jadno i zakinuto u drugoj polovici jer nam društvo ne dozvoljava da pušimo. U prošlom poglavlju govorio sam o velikoj sreći izazvanoj osjećajem da ponovno imam puno energije. No, ono što me najviše veselilo kod novostečene slobode nije bilo zdravlje, novac, energija ili kraj ropstva, nego uklanjanje tih zlokobnih crnih sjena, uklanjanje osjećaja prezrenosti i potrebe za ispričavanjem nepušačima, i najviše od svega mogućnost da ponovno poštujem sam sebe.

Većina pušača nisu beskičmenjaci kakvima ih smatra društvo, a u što znaju vjerovati i oni sami. Imao sam potpunu kontrolu u svakom drugom području svoga života. Prezirao sam se zbog ovisnosti o zloj biljci za koju sam znao da mi upropaštava život. Ne mogu vam opisati čisti užitak slobode od tih zlokobnih crnih sjena, ovisnosti i samopreziranja. Ne mogu vam reći kako je lijepo moći gledati sve ostale pušače, bili oni mladi, stari, povremeni ili teški, ne s osjećajem zavisti, već s osjećajem sažaljenja i s ushitom jer ja više nisam rob te podmukle biljke.

Zadnja su se dva poglavlja bavila znatnim prednostima nepušačkog života. Mislim da je potrebno napraviti ravnotežu pa će slijedeće poglavlje nabrojati prednosti pušenja.

21 Prednosti pušenja

22 Prestanak pušenja metodom snage volje

U našem je društvu općeprihvaćena činjenica da je jako teško prestati pušiti. Čak i knjige koje govore o toj temi najčešće počinju s time kako je to teško. Prestati pušiti je smiješno jednostavno. Naravno, shvaćam da se čudite ovoj mojoj izjavi, međutim molim vas da o njoj dobro promislite.

Ako imate za cilj istrčati milju za manje od četiri minute, to je stvarno teško. Morate izdržati godine i godine napornih treninga i čak i tada je moguće da za takvo što nećete biti tjelesno sposobni. (Većina dostignuća leži u našem umu. Zar nije čudno kako je istrčati taj rezultat izgledalo nemoguće sve dok to nije učinio Bannister, nakon njega to je postalo sasvim uobičajeno.)

Naime, da biste prestali pušiti, sve što trebate učiniti jest više ne pušiti. Nitko vas ne tjera da pušite (osim vas samih) i, za razliku od hrane i pića, ne treba vam da biste preživjeli. Dakle, ako želite prestati pušiti, zašto bi to trebalo biti teško. U stvari, uopće nije. Pušači su oni koji to žele učiniti teškim koristeći Metodu snage volje. Moja je definicija te metode slijedeća: to je metoda koja pušača tjera da pomisli kako se jako žrtvuje. Promislimo malo o Metodi snage volje.

Mi ne donosimo odluku o tome da ćemo postati pušači. Mi tek eksperimentiramo s prvih nekoliko cigareta i, budući da imaju odvratan okus, uvjereni smo da možemo prestati kad to zaželimo. U pravilu, tih prvih nekoliko cigareta popušit ćemo kad to budemo željeli i to najčešće u društvu drugih pušača.

Prije nego toga postanemo svjesni, ne samo da cigarete počinjemo kupovati redovito i pušimo kad god zaželimo, mi već pušimo svakoga dana. Pušenje je postalo dio našeg života. Osiguravamo se da uvijek imamo cigarete kod sebe. Vjerujemo da su naši socijalni kontakti i druženja bolji zbog njih i da nam pomažu da se nosimo sa stresom. Izgleda da nam ne pada na pamet da će ista cigareta iz iste kutije imati isti okus nakon jela kao što ima i ujutro. Zapravo, pušenje niti čini jela ukusnijim, niti druženja boljim, niti nas oslobada stresa, nego pušači vjeruju da ne mogu uživati u jelu ili se nositi sa stresom bez cigareta.

Najčešće treba proći dosta vremena da bismo shvatili kako smo postali ovisnicima o cigareti jer patimo od iluzije da pušači puše zato što uživaju u cigareti, a ne zato što jednostavno moraju pušiti. S obzirom na to da u cigareti ne uživamo, patimo od iluzije da možemo prestati u svakom trenutku.

U pravilu, sve dok ne pokušamo prestati pušiti, nismo svjesni da to može biti problem. Prvi puta pokušavamo prestati dok smo još relativno novi pušači, uglavnom potaknuti nedostatkom novca. Na primjer, mladi par pokušava uštedjeti novac za zajednički stan pa ne želi bacati novac na cigarete. Drugi je razlog zdravlje, npr. netko tko je aktivan sportaš shvati da ne može više doći do zraka. Koji god razlog bio, novac ili zdravlje, pušač uvijek čeka neku stresnu situaciju za prestanak pušenja. U trenutku kad prestane, malo čudovište traži da ga se nahrani. Pušač želi cigaretu, a s obzirom na to da je nema, još je više pod stresom. Ono što mu inače služi za prevladavanje stresa, sada mu nije dostupno i udarac koji doživljava je trostruk. Najvjerojatniji scenarij nakon određenog razdoblja mučenja

je kompromis: "smanjit ću" ili "izabrao sam krivi trenutak da prestanem" ili "pričekat ću da ne budem pod stresom pa ću ponovno pokušati". Međutim, jednom kad prođe stresna situacija, pušač će zaključiti kako sada nema razloga da prestane pušiti i pričekat će novi stres kako bi ponovno prestao pušiti. Naravno, nikada ne dođe to pravo vrijeme jer za većinu ljudi život s vremenom postaje sve stresniji i stresniji. Napuštamo roditeljski dom i krećemo u svijet rješavanja stambenih problema, kredita, podizanja djece, sve odgovornijih poslova, itd. Naravno, život pušača nikada ne može postati manje stresan jer je upravo cigareta ono što uzrokuje stres. Kako raste razina nikotina koju pušač unosi u sebe, tako raste i stres i iluzija o našoj ovisnosti postaje sve veća.

U stvari, iluzija je da život postaje sve stresniji, a pušenje samo po sebi stvara tu iluziju. O ovome ću više govoriti u 28. poglavlju.

Nakon početnih neuspjeha pušač se najčešće oslanja na uvjerenje da će se jednog dana probuditi i više neće morati pušiti. Tu nadu uglavnom podgrijavaju priče koje znaju pričati bivši pušači (npr. "imao sam gripu i nakon toga mi cigareta više nije mirisala").

Nemojte se zavaravati. Dobro sam proučio sve te priče i zaključio da to baš i nije tako jednostavno kao što se u prvi mah čini. Najčešće se pušač već bio pripremao da prestane pušiti pa mu je gripa poslužila kao poticaj. Tridesetak sam godina čekao da se jednog dana probudim bez želje da ikada više zapalim cigaretu. Kad sam god bio bolestan, jedino čega se sjećam je to da sam jedva čekao da ozdravim kako bih mogao zapaliti cigaretu.

Znatno su češće oni koji su prestali pušiti 'samo tako' to učinili zbog nekog šoka. Možda zato jer im je netko blizak umro od bolesti povezane s pušenjem ili su se sami pobojali

za svoje zdravlje. Puno je lakše reći: "Samo sam jednog dana odlučio prestati. Ja sam jednostavno takva osoba." Prestanite se zavaravati! To se sigurno neće dogoditi ukoliko vi sami ne učinite nešto da se to dogodi.

Razmotrimo detaljnije zašto je tako teško prestati pušiti Metodom snage volje. Većinu života najdraža nam je metoda guranje glave u pijesak, tj. "Prestat ću sutra".

Katkad će se pojavljivati razni poticaji da prestanemo pušiti. Bit će to briga za zdravlje, novac, društvo, ili ćemo jednostavno shvatiti, nakon gušenja teškim kašljem, kako u stvari ne uživamo u cigareti.

Bez obzira na vrstu poticaja, vadit ćemo glavu iz pijeska i početi vagati razloge za i protiv. Tada ćemo konačno shvatiti ono što znamo čitavog života: nakon racionalnog promišljanja, nekoliko desetaka puta doći ćemo do zaključka da treba PRESTATI PUŠITI.

Kada bismo sjeli i počeli bodovati razloge za i protiv pušenja bodovima od nula do deset, bodovna razlika u korist prestanka pušenja bila bi ogromna.

Međutim, iako je pušač svjestan da bi mu bilo znatno bolje da prestane pušiti, on još uvijek vjeruje da bi prestankom pušenja prinosio nekakvu žrtvu. Iako je to obična iluzija, ona je vrlo *moćna*. Iako ne zna zašto, pušač je uvjeren da mu je upravo cigareta bila ono na što se oslanjao kroz životne uspone i padove.

Prije no što pokuša prestati pušiti, mora se prvo razračunati s pranjem mozga koje je nad njim izvršilo društvo, a koje je pojačano pranjem mozga koji je nad njim izvršila sama njegova ovisnost. Tome treba pridodati i najgori oblik pranja mozga koji postoji, a to je iluzija da je jako teško prestati pušiti.

Čuo je priče pušača koji su prestali pušiti prije nekoliko mjeseci i još uvijek očajnički žude za cigaretom. Sve su to fru-

strirani 'prestajači' (tj. oni koji jesu prestali, ali će čitav život jadikovati da obožavaju cigaretu). Čuo je priče pušača koji nisu pušili nekoliko godina i onda jednom prilikom zapalili cigaretu i ponovno postali ovisni. Vjerojatno isti taj pušač poznaje nekolicinu pušača koji su se zbog pušenja teško razboljeli i koji se i dalje uništavaju, očito više ne uživajući u cigareti – ali ipak nastavljaju pušiti. Na kraju krajeva, i sam je vjerojatno proživio neko od ovih iskustava.

Dakle, umjesto da početak prestanka pušenja bude popraćen na slijedeći način: "Divno, jesi li čuo što ima novo? Ne moram više pušiti!" njegov je prestanak pušenja praćen osjećajem tuge i nemoći kao da je pred njega postavljen zahtjev da se popne na Mt. Everest. On je sto posto siguran da jednom kad te malo čudovište uzme 'pod svoje', ne pušta te čitav život. Neki pušači čak najavljuju da će prestati pušiti isprikom prijateljima i rodbini: "Znate, pokušavam prestati pušiti. Vjerojatno ću biti nesnosan slijedećih nekoliko tjedana. Molim vas da me pokušate podnijeti." Većina je pokušaja osuđena na propast prije nego uopće započnu.

Pretpostavimo da pušač preživi nekoliko dana bez cigarete. Zagađenost naglo nestaje iz njegovih pluća. Nije kupio cigarete pa tako ima u džepu više novca. Razlog zašto je prestao pušiti također naglo nestaje iz njegovih misli. Slično ćete postupiti kad vidite tešku prometnu nesreću na cesti dok vozite automobil. Neko ćete vrijeme voziti sporije, međutim, kad se dogodi da kasnite na sastanak, potpuno ćete zaboraviti na nesreću i stisnut ćete gas do daske.

Druga je strana medalje to što malo čudovište u vašem trbuhu nije dobilo svoju dozu. Nema tu nikakve tjelesne boli; ako biste se slično osjećali zbog toga što ste prehlađeni, ne biste prestali raditi, niti biste bili depresivni. Lako biste prešli preko toga. Sve što pušač zna jest da želi cigaretu. Zašto mu je ona

toliko potrebna, to ne zna. Malo čudovište u njegovom trbuhu tada potakne veliko čudovište u njegovom umu i tako osoba koja je prije nekoliko dana nabrajala razloge zašto treba prestati pušiti, očajnički počinje tražiti razloge da ponovno počne pušiti. Sada počinje razmišljati na slijedeći način:

1. Život je prekratak. Svaki čas može eksplodirati bomba. Sutra me može pregaziti autobus. Sad je već prekasno. Kažu da se od svačega može dobiti rak.
2. Izabrao sam pogrešno vrijeme. Trebao sam pričekati da prođe Božić/praznici/ovo stresno razdoblje života.
3. Ne mogu se koncentrirati. Postajem iritantan i zlovoljan. Ne mogu pošteno obavljati svoj posao. Idem na živce obitelji i prijateljima. Realno gledano, za sve nas je bolje da opet počnem pušiti. Ja sam zadrti pušač i nema šanse da ikada budem sretan bez cigarete. (Ova me zabluda silila da pušim pune trideset i tri godine.)

U ovoj fazi pušač najčešće popusti. Pali cigaretu i šizofrenija se pojačava. S jedne strane nastupa ogromno olakšanje jer je žudnja za cigaretom zadovoljena, malo čudovište konačno dobiva svoju dozu. S druge strane, ako je izdržao dovoljno dugo, cigareta ima ogavan okus i pušač ne može shvatiti zašto uopće puši. Tad pušač pomišlja da mu nedostaje snaga volje. U stvari, nije riječ o nedostatku snage volje; sve što treba učiniti jest predomisliti se i donijeti savršeno racionalnu odluku u skladu s posljednjim događajima. Čemu biti zdrav ako si pritom tako nesretan. Čemu biti bogat ako si pritom tako nesretan. Nema nikakva razloga. Znatno je bolje živjeti kratko i sretno nego dugo i nesretno.

Na sreću, ovo nije istina – istina je potpuno suprotna. Živjeti kao nepušač zaista je mnogo ljepše i sretnije, ali stvar je

u samozavaravanju koje je mene tjeralo da pušim čak trideset i tri godine i, moram priznati, da to nije tako, još bih uvijek bio pušač (ispravak – ne bih više bio među živima).

To što se pušač osjeća tako jadno nema nikakve veze s apstinentskom krizom. Naravno, apstinentska kriza tu igra ulogu okidača, ali agonija dolazi iz našeg uma a uzrok su joj naše sumnje i nesigurnost. Kako pušač misli da se žrtvuje, počinje se osjećati zakinutim – i tako se javlja stres. U trenutku kad mu um daje naredbu "Zapali cigaretu!", pušač je pod stresom. Zato čim prestane pušiti ponovno želi cigaretu. Sada međutim ne može zapaliti cigaretu jer je prestao pušiti. To ga čini još depresivnijim i okidač je ponovno u akciji.

Još jedna stvar koja sve ovo čini još težim jest čekanje da se nešto dogodi. Ako vam je cilj položiti vozački ispit, kad položite testove i vožnju, postigli ste svoj cilj. Metoda snage volje sugerirat će vam slijedeće: "Ako dovoljno dugo izdržim bez cigarete, želja za pušenjem jednom će nestati."

Kako možete biti sigurni da ste to postigli? Odgovor je da nikada ne možete biti sigurni jer neprekidno iščekujete da se nešto dogodi, a ništa se neće dogoditi. Prestali ste pušiti onoga trenutka kada ste ugasili posljednju cigaretu i sve što sada radite jest čekanje da vidite koliko će vremena proći dok konačno ne popustite.

Kao što sam već rekao, agonija kroz koju prolazi pušač u potpunosti je mentalne prirode a uzrokuje ju nesigurnost. Iako nema nikakve tjelesne boli, ipak mu je izuzetno teško. Pušač se osjeća jadno i nesigurno. Daleko od toga da postupno zaboravlja na pušenje; on postaje opsjednut pušenjem.

Može se dogoditi da depresivno raspoloženje traje danima ili čak tjednima. Opsjedaju ga sumnje i strahovi:

"Koliko će dugo želja za cigaretom trajati?"

"Hoću li ikada ponovno biti sretan?"

"Hoću li se ikada ponovno radovati ustajanju ujutro?"

"Hoću li ikada više uživati u hrani?"

"Kako ću se uopće ubuduće nositi sa stresom?"

"Hoću li ikada više uživati u druženju?"

Pušač iščekuje da se stvari poprave, ali dok god tuguje za cigaretom, ona mu postaje sve dragocjenija.

U stvari, nešto se stvarno dogodi, ali pušač toga nije svjestan. Ako uspije preživjeti tri tjedna bez (uvlačenja) nikotina, tjelesna žudnja za cigaretom nestaje. Kako sam već rekao, tjelesna ovisnost o nikotinu toliko je mala da je pušač nije niti svjestan. Nakon otprilike tri tjedna mnogi pušači shvate da su prevladali tjelesnu ovisnost o nikotinu. Tada pale cigaretu kako bi to sami sebi dokazali. U tome i uspijevaju jer ta cigareta ima ogavan okus. Međutim, bivši je pušač tako opskrbio tijelo novom dozom nikotina i čim ugasi cigaretu, nikotin počinje napuštati tijelo. Sada se javlja onaj zli mali glasić iz pozadine koja mu govori: "Želim još jednu." Što se u stvari dogodilo? Pušač se odvikao od cigareta i ponovno se na njih navikao.

Pušač najčešće neće odmah zapaliti slijedeću cigaretu. Razmišlja ovako: "Ne želim ponovno postati ovisan o cigaretama." Radije čeka da prođe neko vrijeme. To mogu biti sati, dani, čak i tjedni. Sad bivši pušač može reći: "Eto, dokazao sam da nisam ponovno postao ovisnikom pa sada slobodno mogu zapaliti još jednu." Upao je tako u istu onu zamku u koju je već upao kad je počinjao pušiti, u isti onaj začarani krug.

Pušači koji su se uspjeli odviknuti pušenja Metodom snage volje, smatraju proces odvikavanja dugotrajnim i teškim jer im je mozak još uvijek ispran. Zato žudnja za cigaretom još uvijek postoji i nakon što pobijede tjelesnu ovisnost. Ako ipak prežive bez cigarete dovoljno dugo, postaju svjesni da bi bilo glupo popustiti. Tada prestaju tugovati za cigaretama i ugodan život bez cigareta počinje.

Mnogo je pušača uspjelo odviknuti se ovom metodom, ali ona je teška i naporna i mnogo ih je više odustalo nego što ih je uspjelo. Čak i oni koji uspiju, cijeloga su života vrlo osjetljivi na iskušenje koje pušenje za njih još uvijek predstavlja. Još uvijek se nisu riješili određenih zabluda jer su još uvijek pod udarom pranja mozga pa vjeruju da je cigareta čovjeku daje snagu i poticaj kroz život. (Mnogo nepušača pati od istih zabluda. I nad njima se konstantno vrši pranje mozga, ali oni ili nikako ne mogu naučiti 'uživati' u cigaretama ili su svjesni loših strana pa ne žele pušiti.) Ovime možemo objasniti zašto su mnogi bivši pušači ponovno počeli pušiti nakon dugih perioda nepušenja.

Mnogo će bivših pušača povremeno zapaliti cigaru ili cigaretu kako bi se 'počastili' ili kako bi se ponovno uvjerili kako cigareta ima ogavan okus. Upravo to i čine, međutim čim ugase cigaretu nikotin počinje napuštati tijelo i mali glasić iz pozadine mu govori: "Želim još jednu." Ako zapali i tu slijedeću, i ona ima ogavan okus pa 'bivši' pušač zaključuje: "Divno! S obzirom da mi cigareta nije fina, ne mogu postati ovisan o njoj. Nakon Božića/praznika/ovog stresnog razdoblja, prestat ću pušiti bez problema."

Prekasno. Već je ponovno postao ovisan. Zamka u kojoj je davno već bio uhvaćen ponovno se dočepala svoje žrtve.

Kao što uvijek govorim, nema to nikakve veze s užitkom. Nikada nije ni imalo! Kad bismo pušili zato što uživamo u cigareti, nitko nikada ne bi popušio više od jedne cigarete. Mi mislimo da u cigaretama uživamo jer ne možemo vjerovati da bismo mogli biti tako glupi da pušimo, a da pri tom u tome ne uživamo. Zato često pušimo sasvim nesvjesno. Kad bismo, dok palimo svaku cigaretu, bili u potpunosti svjesni nezdravih dimova koje unosimo u tijelo i kad bismo svaki puta ponavljali: "Ovo će te tijekom života koštati 50.000 funta, a upravo ova cigareta može biti okidač koji će pokrenuti rak

pluća", čak bi i iluzija da uživamo u cigareti sasvim iščeznula. Kad pokušavamo zatvarati oči pred lošim stranama pušenja, osjećamo se glupo. Bilo bi neizdrživo kad bismo se s njima trebali suočiti. Ako proučite kako se pušači ponašaju, osobito u nekom većem društvu, vidjet ćete da se ugodno osjećaju tek kad nisu svjesni da puše. Kad toga postanu svjesni, osjećaju se nelagodno i kao da imaju potrebu stalno se ispričavati. Pušimo kako bismo nahranili malo čudovište... jednom kad istjerate malo čudovište iz svog trbuha i veliko čudovište iz svog mozga, nećete imati ni potrebe ni želje za pušenjem.

23 Čuvajte se smanjivanja

Mnogi se pušači odlučuju na smanjivanje broja popušenih cigareta. To bi im trebalo poslužiti kao početak potpunog odvikavanja ili kao pokušaj stavljanja malog čudovišta pod kontrolu. Doktori često preporučuju smanjivanje broja cigareta kao pomoć pri odvikavanju.

Naravno, što manje pušite – to ćete se bolje osjećati, ali kao poticaj potpunom odvikavanju od pušenja, smanjivanje broja cigareta potpuno je beskorisno, štoviše ono je i štetno. Pokušaji smanjivanja broja cigareta mogu nas dovesti u zamku iz koje nećemo nikada izaći.

Na smanjivanje se odlučujemo uglavnom nakon neuspjelog pokušaja prestanka pušenja. Nakon nekoliko sati ili dana bez cigarete pušač zaključuje: "Nikako ne mogu bez cigarete pa ću od sada na dalje pušiti samo kad mi stvarno treba. Tako ću smanjiti na desetak dnevno. Ako se naviknem pušiti samo desetak na dan, moći ću se na tom zadržati ili čak još smanjiti."

Sada se događaju grozne stvari.

1. Sada je situacija za pušača najgora moguća. Još je uvijek ovisan o cigaretama te i dalje održava čudovište na životu, i to ne samo ono koje se nalazi u njegovom tijelu, već i ono koje s nalazi u glavi.

2. Sada vodi računa samo o trenutku kada će 'smjeti' popušiti slijedeću cigaretu.
3. Prije nego što je smanjio količinu cigareta, zapalio je kad god bi zaželio i tako barem djelomično prekinuo apstinentsku krizu. Sada pak, uz sav stres kojem je uobičajeno izložen, sam sebe tjera na još veću patnju. Sad će većinu vremena patiti od bolne apstinentske krize. Sam će sebe učiniti jadnim i loše raspoloženim.
4. Kad se u potpunosti prepuštao svojem poroku, nije uživao u većini popušenih cigareta, čak nije ni bio svjestan većine popušenih cigareta. Pušenje je za njega bilo potpuno automatski proces. Jedine cigarete u kojima mu se činilo da uživa bile su one koje bi popušio nakon duljeg razdoblja apstinencije (npr. prva cigareta ujutro uz kavu ili ona nakon obroka).

Sada pak čeka još po dodatni sat da bi zapalio cigaretu pa tako 'uživa' u svakoj cigareti koju popuši. Što dulje čeka, to mu cigareta prividno donosi više 'užitka'. Naravno, 'užitak' nije u cigareti samoj, nego u okončanju patnje uzrokovane apstinentskom krizom, bilo da je riječ o laganoj tjelesnoj potrebi za nikotinom ili o 'mentalnoj gladi'. Što se dulje mučite, to više 'uživate' u cigareti.

Najveću poteškoću kod prestajanja pušenja ne predstavlja kemijska ovisnost. (S njom je lako). Pušači mogu ne pušiti cijelu noć, potreba za cigaretom neće ih probuditi. Većina će prvo izaći iz spavaće sobe pa tek onda zapaliti prvu jutarnju cigaretu. Mnogi će prvo doručkovati. Neki će čak pričekati da stignu na posao pa će tek tada zapaliti.

Proći će desetak sati da nisu zapalili i to im uopće neće smetati. Kad bi isto vrijeme proveli bez cigarete danju, počupali bi si svu kosu.

Velik će se broj pušača odlučiti ne pušiti u novom automobilu. Odlazit će u trgovinu, kazalište, doktoru, zubaru, bez ikakvih problema. Mnogi će pušači apstinirati u društvu nepušača. Kad je pušenje postalo zabranjeno u autobusima i avionima, nije došlo do pobune pušača. Može se reći čak da je pušačima drago kada im netko zabrani pušenje. U stvari, dulja razdoblja bez cigarete pušačima donose i neku vrstu 'tajnog užitka'. To im daje nadu da će možda jednom doći dan kad više neće željeti pušiti.

Pravi problem kod odvikavanja od pušenja je pranje mozga, koje podgrijava iluziju da je cigareta neka vrst poticaja ili nagrade i da život bez cigarete nikako ne može biti isti. Ne samo da vas neće navesti da prestanete pušiti, već će vas naprotiv smanjenje broja cigareta učiniti još jadnijima, uvjeravajući vas da je najdragocjenija stvar na svijetu upravo slijedeća cigareta koju ćete zapaliti i da ne postoji nikakav način da budete sretni bez nje.

Ne postoji ništa jadnije od pušača koji pokušava smanjiti broj cigareta. On pati od zablude da će mu želja za cigaretom biti to manja što manje puši. Istina je zapravo potpuno obrnuta. Što manje puši, to dulje pati od apstinentske krize; što više uživa u cigareti, to mu je ona ogavnija. Ali ovaj ga paradoks neće natjerati da prestane pušiti. Nikada nije riječ o okusu. Kad bi pušači pušili zato što uživaju u okusu cigarete, nitko nikada ne bi popušio više od jedne cigarete. Teško vam je u ovo povjerovati? OK, raspravimo to malo. Koja nam cigareta ima najgori okus? Da, naravno, ona prva jutarnja, ona koja nas zimi tjera na strašan kašalj. Koja je cigareta većini pušača najdragocjenija? Da, naravno, upravo ona prva jutarnja. Jeste li stvarno uvjereni da pušite zato što uživate u okusu i mirisu cigarete ili ipak smatrate racionalnijim objašnjenje da je riječ jednostavno o prekidu devetosatne apstinencijske krize?

Ključno je ukloniti sve iluzije o pušenju prije nego što ugasite tu posljednju cigaretu. Ako niste uklonili iluziju da uživate

u okusu određenih cigareta prije nego što ugasite tu posljednju, nema načina da si to kasnije potvrdite a da se ponovno ne navučete na cigarete. Prema tome, ako sada ne pušite, zapalite jednu. Udahnite šest puta punim plućima taj slavni duhan i upitajte se što je tako odlično u tom okusu. Možda vjerujete da samo određene cigarete imaju dobar okus, kao što je ona nakon jela. Ako je tako, zašto onda pušite druge cigarete? Jer vam je to prešlo u naviku? Pa dobro, zašto bi neko stekao naviku pušenja cigareta koje smatra neukusnima? I zašto bi ista cigareta iz iste kutije imala različit okus nakon jela nego što ima ujutro? Hrana nema drugačiji okus nakon cigarete, pa kako bi onda cigareta imala drugačiji okus nakon jela?

Nemojte se oslanjati samo na mene, provjerite, popušite svjesno cigaretu nakon jela kako biste dokazali da nema drugačiji okus. Razlog iz kojeg pušači vjeruju da cigarete imaju bolji okus nakon jela ili u društvu s alkoholom je zato što su to trenuci u kojima su i pušači i nepušači stvarno sretni, ali ovisnik o nikotinu ne može nikad biti stvarno sretan ako ta mala nikotinska čudovišta ostanu nezadovoljena. Nije stvar u tome da pušači uživaju u okusu duhana nakon jela, napokon, ne jedemo duhan, i otkud je sad to pitanje okusa? Jednostavno, riječ je o tome da su pušači jadni ako im se ne dozvoli da ublaže simptome apstinenetske krize u tim trenucima. Prema tome, razlika između pušenja i nepušenja je razlika između osjećaja sreće i jada. Zato se čini da cigareta ima bolji okus. Pušači koji zapale odmah ujutro jadni su bez obzira pušili ili ne.

Smanjivanje broja cigareta ne samo da nije djelotvorno već predstavlja najgori mogući oblik mučenja. Nije djelotvorno zato što se pušač u početku nada da će se naviknuti na sve manji i manji broj cigareta te da će se tako smanjiti i njegova želja za cigaretom. Nije riječ o navici. Riječ je o ovisnosti, a u prirodi svake ovisnosti jest da onoga o čemu smo ovisni želimo

sve više i više, a ne sve manje i manje. Stoga, da bi mu uspjelo smanjiti broj cigareta, pušač mora imati izuzetno snažnu volju i biti discipliniran cijeloga života.

Najveći problem kod prestajanja pušenja nije kemijska ovisnost. S njom je lako. Pogrešno je vjerovanje da cigareta donosi neku vrstu ugode. To pogrešno uvjerenje rezultat je pranja mozga koje započinje i prije nego što počnemo pušiti, a koje sami pojačavamo kad se dovedemo u stanje ovisnosti. Sve što smanjivanje broja cigareta čini jest podgrijavanje naše ovisnosti, tako da pušenje počinje u potpunosti vladati našim životom, tjerajući nas da vjerujemo kako je najdragocjenija stvar u životu upravo slijedeća cigareta.

Kao što sam već rekao, smanjivanje broja cigareta nije djelotvorno i stoga što morate imati izuzetno snažnu volju i disciplinu. Ako nemate dovoljno snažnu volju da prestanete pušiti, sigurno nemate dovoljno snažnu volju da smanjite broj cigareta. Prestati pušiti puno je lakše i bezbolnije.

Čuo sam za doslovno tisuće pokušaja smanjivanja koji su završili neuspjehom. Dosta je uspješnih pokušaja postignuto nakon relativno kratkog razdoblja smanjivanja koje je pratila teška apstinentska kriza. Pušači, u stvari, uspijevaju prestati pušiti unatoč, a ne zahvaljujući, smanjivanju. Smanjivanje samo produžuje agoniju. Neuspjeli pokušaj smanjivanja od pušača čini živčanog nesretnika još više uvjerenog kako će ostati ovisnikom do kraja svoga života. To je najčešće dovoljno da za barem pet godina odgodi slijedeći pokušaj odvikavanja od pušenja.

Međutim, smanjivanje broja cigareta nam pomaže pojasniti svu nesuvislost pušenja, dokazujući nam kako nam cigareta pruža užitak tek nakon određenog razdoblja apstinencije. Kao da imate potrebu lupati glavom o zid (tj. patiti od apstinentske krize) kako bi vam bilo lijepo kada prestanete.

Dakle, možete donijeti jednu od slijedećih odluka:

1. Doživotno smanjiti broj cigareta. Tako ćete samo sami sebe mučiti, a ionako nećete dugo izdržati.
2. Doživotno se gušiti cigaretama. Zašto?
3. Biti dobri prema sebi. Odustati od ideje o pušenju.

Još jedna bitna stvar kod smanjivanja broja cigareta je dokaz da ne postoji slučajno zapaljena cigareta. Pušenje je lančana reakcija koja će se ponavljati čitavog života ako ne učinite mali napor da tu ovisnost prekinete.

ZAPAMTITE: SMANJIVANJE BROJA CIGARETA SMANJIT ĆE I VAŠU ŠANSU DA KONAČNO PRESTANETE PUŠITI.

24 Samo jedna cigareta

"Samo jednu cigaretu..." je zabluda koju si odmah morate izbiti iz glave.

Riječ je o samo jednoj cigareti s kojom započinjemo naš pušački staž.

Samo jedna cigareta je ta koja nas je toliko puta spriječila krenuti pravim putem i konačno prestati pušiti.

Riječ je o samo jednoj cigareti koja nas je ponovno natjerala u zamku, nakon što smo već uspjeli prestati pušiti. Katkad je palimo kako bismo sami sebi dokazali da nam cigarete više nisu potrebne, i ona upravo to i čini. Ima ogavan okus i time nas uvjerava da više nikada nećemo postati ovisnicima, što ponovno opet već jesmo.

Razmišljanje o toj jednoj tako posebnoj cigareti često nas sprječava da prestanemo. To je obično ona prva u jutro ili ona nakon obroka.

Zapamtite da ne postoji nešto što bi se zvalo 'još samo ta jedna cigareta'. Riječ je o lančanoj reakciji koja će vas pratiti do kraja života, naravno ako ne odlučite definitivno prekinuti.

Upravo zabluda da postoji ona jedna posebna cigareta čini pušača jadnim i nesretnim kad pokuša prestati pušiti. Shvatite da nikada niste, niti ćete ikada, vidjeti posebnu cigaretu ili posebnu kutiju cigareta – tako nešto postoji samo u vašoj mašti.

Kad god poželite zapalili, zamislite život u kojem ste okruženi prljavim duhanskim dimom i pepelom, život u kojem čitavo bogatstvo trošite na svojevoljno uništavanje vlastitoga tjelesnog i mentalnog zdravlja, život u kojem robujete cigareti, život u kojem vas se prepoznaje po lošem zadahu.

Stvarno je šteta što ne postoji nešto slično cigareti, što bi nam kroz životne uspone i padove pružalo užitak i poticaj. Zapamtite, cigareta to ne čini. Ona vas prisiljava na život pun nezadovoljstva ili vam ga jednostavno uskraćuje. Sigurno nikada ne biste pomislili uzeti malo cijanida samo zato što vam se sviđa okus badema; zato se prestanite kažnjavati razmišljanjima o posebnoj cigareti ili cigari.

Upitajte bilo kojeg pušača slijedeće: "Kad biste imali priliku vratiti se vremeplovom u doba kad niste pušili, biste li uopće počeli pušiti?" Odgovor će sigurno biti: "Vi se šalite". A opet, svakom je pušaču dat upravo takav izbor svakoga dana. Zašto to pravo ne iskoristi? Iz straha. Iz straha da ne možete prestati ili da život neće biti isti bez cigarete.

Prestanite se zavaravati. Vi to možete. Svatko to može. To je smiješno jednostavno.

Kako bi vam prestanak pušenja bio lak i jednostavan, morate shvatiti neke bitne činjenice. Dosad smo već govorili o tri takve bitne činjenice:

1. Ničega se ne odričete. Naprotiv, bit ćete na dobitku.
2. Ne razmišljajte o posebnoj cigareti. Ona ne postoji. Postoji samo život u bolesti i smradu cigareta.
3. Vi niste nikakav poseban slučaj. Svakom pušaču može biti lako i jednostavno prestati pušiti.

Mnogi pušači vjeruju da su zakleti pušači ili da imaju ovisnički karakter. Uvjeravam vas da tako nešto ne postoji.

Nitko ne treba pušenje prije nego što postane ovisan o drogi. Droga je ta koja vas čini ovisnim, a ne vaš karakter ili osobnost. Takav je učinak tih droga, čine da povjerujete da imate ovisničku osobnost. Međutim, ključno je da uklonite ovakvo vjerovanje, jer ako vjerujete da ste ovisni o nikotinu, bit ćete to, čak i nakon što je malo nikotinsko čudovište u vašem tijelu mrtvo. Nužno je ukloniti sve posljedice pranja mozga.

25 Povremeni pušači, adolescenti, nepušači

Strastveni pušači obično zavide povremenim pušačima. Svi smo sreli takve osobe: "Ma, ja mogu i tjedan dana bez cigareta, stvarno me to ne muči". Mi mislimo: "Volio bih da ja to mogu". Znam da je teško povjerovati, ali niti jedan pušač ne uživa u tome da je pušač. Nikada nemojte zaboraviti:

- Niti jedan pušač nikad nije odlučio postati povremeni ili neki drugi pušač, stoga:
- Svi se pušači osjećaju glupo, stoga:
- Svi pušači lažu sebi i drugim ljudima u uzaludnom pokušaju opravdavanja vlastite gluposti.

Bio sam fanatičan igrač golfa. No, volio sam se hvaliti kako često igram i želio sam igrati još više. Zašto se pušači hvale koliko malo puše? Ako je to pravi kriterij, onda je stvarno vrhunsko postignuće ne pušiti uopće.

Da sam vam rekao: "Znate li da mogu izdržati cijeli tjedan bez mrkve i to me ni najmanje ne muči", vi biste me vjerojatno smatrali za nekakvog čudaka. Ako volim mrkve, zašto bih onda izdržavao cijeli tjedan bez njih? Ako ih ne volim, zašto bih davao takvu izjavu? Prema tome, kada pušač kaže nešto

kao: "Mogu izdržati cijeli tjedan bez cigarete, stvarno mi to nije važno", on pokušava uvjeriti i sebe i vas da nema problem. Ono što on zapravo govori jest: "Uspio sam preživjeti cijeli tjedan bez pušenja". Kao i svaki pušač, vjerojatno se nada da će nakon toga moći preživjeti ostatak svog života. No, uspio je preživjeti samo tjedan dana, i možete li zamisliti kako mu je ta cigareta morala biti dragocjena, jer se osjećao zakinutim cijeli tjedan?

To je razlog zašto su povremeni pušači zapravo više ovisni od strastvenih pušača. Ne samo da je iluzija užitka veća, nego imaju manje poticaja za prestanak jer troše manje novaca i manje su osjetljivi na zdravstvene rizike.

Zapamtite, jedini užitak koji pušači dobivaju jest smirivanje apstinentske krize i, kako sam već objasnio, čak je i taj užitak iluzija. Zamislite malo nikotinsko čudovište u vašem tijelu kao trajni svrbež, toliko neprimjetan da ga nismo niti svjesni veći dio vremena.

E sad, ako imate trajan svrbež, prirodno je da se želite počešati. Kako naša tijela postaju sve više imuna na nikotin, prirodno je početi lančano pušiti.

Tri su stvari koje sprječavaju pušača da doslovno pali jednu cigaretu za drugom.

1. **Novac:** Najveći dio pušača si to jednostavno ne može priuštiti.
2. **Zdravlje:** Kako bismo olakšali apstinentsku krizu, moramo u sebe unijeti otrov. Sposobnost podnošenja otrova različita je od osobe do osobe, a različita je i u različitim životnim razdobljima. Ovo djeluje kao automatsko ograničenje.
3. **Disciplina:** Nju je nametnulo društvo, pušačev posao, prijatelji ili rođaci, ili čak sam pušač u čijoj se glavi neprestano vodi borba između želje za pušenjem i želje za prestankom pušenja.

Nekad sam mislio da je moje lančano pušenje slabost. Nisam mogao shvatiti zašto moji prijatelji mogu ograničiti svoj unos na deset ili dvadeset cigareta dnevno. Znao sam da sam osoba vrlo snažne volje. Nikad mi nije palo na pamet da većina pušača nije u stanju lančano pušiti, jer moraš imati vrlo snažna pluća da bi to mogao raditi. Neki od onih 'pet-na-dan pušača' kojima zavide teški pušači, puše pet cigareta dnevno jer zbog fizičkih ograničenja svoje konstitucije ne mogu pušiti više, ili zato što si ne mogu priuštiti da puše više, ili zbog posla, društva ili se sami sebi toliko gade zbog toga što su ovisni o pušenju da im ta mržnja ne dopušta da puše više od tih nekoliko cigareta.

Možda bi bilo korisno navesti nekoliko definicija.

NEPUŠAČ. Osoba koja nikad nije pala u pušačku zamku. Onaj koji pripada ovoj kategoriji ne bi trebao likovati jer se ovdje nalazi isključivo milošću Božjom. Svi su pušači bili uvjereni da nikada neće postati ovisnicima, a neki nepušači se baš trude katkada probati onu povremenu cigaretu.

POVREMENI PUŠAČ. Postoje dvije osnovne klasifikacije povremenih pušača:

1. Pušač koji je upao u zamku, ali toga nije svjestan. Nemojte zavidjeti takvim pušačima. Oni se zapravo nalaze na prvoj prečki ljestvice i uskoro će svaki od njih postati pravi strastveni pušač. Prisjetite se, i vi ste jednom počeli kao povremeni pušač.
2. Pušač koji je nekada bio strastveni pušač. On misli da nikako ne može prestati pušiti. Ti su pušači najjadniji. Oni se šeću iz kategorije u kategoriju; za svaku je potreban poseban komentar.

PUŠAČ KOJI PUŠI PET CIGARETA NA DAN. Ako uživa u cigaretama, zašto puši samo pet cigareta na dan? Ako može regulirati količinu cigareta, zašto uopće puši? Zapamtite, to zvuči jednako kao kad biste glavom udarali o zid samo zbog olakšanja koje biste osjetili onoga trenutka kad biste prestali s udaranjem. Pušač koji puši pet cigareta na dan olakšava si apstinentsku krizu manje od jednoga sata dnevno. Ostatak dana, iako on toga nije svjestan, lupa glavom o zid i to čini većinu svoga života. On puši pet cigareta na dan ili zato što si više ne može priuštiti ili zato što se boji utjecaja pušenja na zdravlje. Lako je uvjeriti strastvenog pušača da ne uživa u pušenju, ali pokušajte u to uvjeriti povremenog pušača. Svatko tko je pokušao smanjiti broj popušenih cigareta, znat će da je to jedno od najgorih vrsta mučenja koje postoji i da je to najbolji način da cijeloga života ostane ovisnikom.

PUŠAČ KOJI PUŠI SAMO U JUTRO ILI SAMO U VEČER. On se kažnjava na taj način da pola dana pati od apstinentske krize kako bi pola dana uživao bez nje. I njega treba upitati zašto ne puši cijeli dan ako uživa u pušenju, a ako ne, zašto uopće puši.

PUŠAČ KOJI ŠEST MJESECI PUŠI PA ŠEST MJESECI NE PUŠI. (Ili, "Mogu prestati u bilo kojem trenutku. To mi je uspjelo već tisuću puta.") Ako uživa u pušenju, zašto uopće prekida na šest mjeseci? Ako u pušenju ne uživa, zašto ponovno počinje pušiti? Istina je u tome da je još uvijek ovisan o cigaretama. Iako se oslobodio tjelesne ovisnosti, nije se riješio glavnog problema – pranja mozga. Svaki se puta nada da je prestao zauvijek, ali uskoro ponovno upada u istu zamku. Mnogi pušači zavide onima koji 'malo puše, malo ne puše' razmišljajući: "Kako li su samo sretni oni koji to mogu tako

uspješno kontrolirati, koji mogu pušiti kada to žele i prestati kada to žele." Ono što im nije jasno jest to da takvi koji prestaju i ponovno počinju uopće ne kontroliraju taj proces. Kad puše, željeli bi ne pušiti. Dok sami sebe muče privremenom apstinencijom, osjećaju se strahovito zakinutima pa ponovno upadaju u zamku. Naravno, ne želeći to. Takvima je najgore. Dok ne puše, željeli bi pušiti, a kada puše, željeli bi ne pušiti. Cigarete nam se čine neopisivo dragocjenima tek kad ne možemo pušiti. To je ta strašna pušačka dilema. Nikada ne mogu pobijediti jer je objekt njihove žudnje ništa drugo nego mit, najobičnija iluzija. Jedini način na koji mogu pobijediti jest da prestanu pušiti i pobijede mentalnu glad!

PUŠAČ KOJI PUŠI SAMO U POSEBNIM PRILIKAMA. Da, svi smo tako počeli, ali zar nije vrlo zanimljivo to kako broj posebnih prilika rapidno raste i kako ubrzo počinjemo pušiti u svim prilikama?

PUŠAČ KOJI JE PRESTAO PUŠITI, ALI POVREMENO POPUŠI JEDNU CIGARETU ILI CIGARU. Na neki su način ovi pušači najjadniji od svih. Oni će se ili cijeloga života osjećati zakinutima ili će, još češće, jedna povremena cigareta postati dvije. Oni još uvijek balansiraju na oštrici britve i zasigurno će se poskliznuti i krenuti prema DOLJE. Prije ili kasnije, ponovno će postati strastveni pušači. Ponovno će pasti u onu istu zamku u kojoj su već bili.

Postoje još dvije kategorije povremenih pušača. U prvoj su kategoriji oni koji puše samo po cigaretu ili cigaru prilikom nekog posebnog događaja (rođenje djeteta, vjenčanje i sl.). Ti su ljudi u stvari nepušači. Oni ne uživaju u pušenju već samo

imaju osjećaj da bi, kad bi odbili ponuđenu cigaretu ili cigaru, bili lišeni nekog važnog iskustva ili se ne bi smatrali dijelom društva. Zato i oni žele dati svoj doprinos. Svi smo mi tako počeli. Kad se slijedeći put budu dijelile cigare, promatrajte kako, nakon nekog vremena, pušači prestaju paliti te cigare. Čak i najstrastveniji pušači cigareta ne mogu dočekati da popuše te 'prigodne' cigare do kraja. Puno bi radije pušili svoje cigarete. Što je cigara skuplja i dulja, to ih više frustrira – prokleta cigara kao da traje čitavu noć.

Druga kategorija je izuzetno rijetka. U stvari, od tisuća ljudi koji su zatražili moju pomoć, u ovu kategoriju mogu smjestiti jedva desetak njih. Najjednostavnije ću vam objasniti tko pripada ovoj kategoriji ako vam opišem jedno od svojih iskustava.

Jedna me gospođa zamolila da joj održim individualni tečaj. Po zanimanju je odvjetnica, a puši oko dvanaest godina. Za sve to vrijeme nikada nije popušila više od dvije cigarete dnevno. Ta je gospođa zapravo imala izuzetno snažnu volju. Objasnio sam joj da znatno više uspjeha imam na grupnim tečajevima i da individualne tečajeve uglavnom držim samo poznatim osobama čije bi prisustvo na grupnom tečaju ometalo rad grupe. Tada je počela plakati, a ja nisam mogao odoljeti suzama.

Tečaj za samo jednu osobu bio je, naravno, vrlo skup. Mnogi bi se pušači zapitali zašto je ta gospođa uopće željela prestati pušiti. Oni bi rado platili onoliko koliko je ona plaćala meni, samo kad bi mogli pušiti samo dvije cigarete dnevno. Razmišljajući na ovaj način, čine pogrešku jer vjeruju da su povremeni pušači sretniji i da imaju više kontrole. Možda imaju više kontrole, ali nikako nisu sretniji. Oba roditelja moje klijentice umrla su od raka pluća prije nego što je ona počela pušiti. Kao i ja, i ona se bojala pušenja prije nego što je popušila prvu cigaretu. Kao i ja, ipak je popustila pritisku društva i kušala tu prvu cigaretu. Kao i ja, sjeća se kako je odvratan okus imala ta prva cigareta. Za razliku od mene koji sam kapitulirao i ubrzo počeo pušiti jednu za drugom, moja je klijentica uspjela odoljeti napasti.

Jedino u čemu možete uživati dok pušite jest prestanak apstinentske krize zbog skoro beznačajne tjelesne ovisnosti o nikotinu ili mentalne torture koju je uzrokovalo to što se jednostavno ne možete počešati tamo gdje vas svrbi. Same su cigarete prljave i otrovne. Zbog toga mislite da u njima uživate nakon određenog perioda apstinencije. Slično kao kod gladi ili žeđi, što dulje traje apstinencija, to ćete više uživati kad je prekinete. Pušači griješe kad misle da je pušenje samo navika. Uvjereni su da bi mogli, ako smanje pušenje na određenu mjeru ili ako odluče pušiti samo u posebnim prilikama, održavati tu razinu pušenja (misle da bi im se tijelo na to naviklo) te još više smanjiti kada to požele. Zapamtite jednom zauvijek: navika ne postoji. Pušenje je ovisnost, kao i narkomanija. Prirodno je apstinentsku krizu prekinuti, a ne pokušavati pretrpjeti je. Čak i kad biste odlučili održavati razinu pušenja na kojoj ste sada, morali biste se jako potruditi; ostatak biste života trebali biti izuzetno disciplinirani jer vam tijelo s vremenom postaje imuno na drogu i traži sve veće i veće količine. Kako vas droga počinje uništavati tjelesno i mentalno, kako postupno uništava vaš živčani sustav, vašu hrabrost i samopouzdanje, sve ste manje sposobni oduprijeti se potrebi da smanjite interval između dvije cigarete. Zato, kad tek počinjemo pušiti, možemo prestati u svakom trenutku. Ako se prehladimo, jednostavno ne pušimo dok ne ozdravimo. Tako mogu objasniti i zašto sam ja, koji nikada nisam bio u zabludi da uživam u cigaretama, morao pušiti jednu za drugom, iako je svaka cigareta za mene bila tjelesno mučenje.

Nemojte zavidjeti klijentici o kojoj sam govorio. Kad pušite samo jednu cigaretu svakih dvanaest sati, ona vam se čini najdragocjenijom stvari na svijetu. Dvanaest je godina moja

klijentica mučila samu sebe. Nikako nije mogla prestati pušiti, a bilo ju je strah povećati broj cigareta kako ne bi dobila rak pluća kao njezini roditelji. Tako se svakoga dana dvadeset i tri sata i deset minuta morala boriti s napašću. Za to je potrebna izuzetno snažna volja i, kao što sam već rekao, takvi su primjeri rijetki. Na kraju se sve svelo na suze. Sagledajmo sve ovo logički: pravi užitak u pušenju ili postoji, ili ne postoji. Ako postoji, tko na njega želi čekati jedan sat ili jedan dan ili jedan tjedan? Zašto bi se ostatak vremena lišavali užitka? A ako pravog užitka nema, zašto onda uopće pušiti?

Sjećam se još jednog primjera, osobe koja je pušila pet cigareta na dan. Započeo je telefonski razgovor promuklim glasom: "Gospodine Carr, ja samo želim prestati pušiti prije nego umrem." Taj je čovjek ovako opisao svoj život:

"Imam šezdeset i jednu godinu. Dobio sam rak grla od pušenja. Sada mogu fizički podnijeti najviše pet cigareta dnevno.

Nekada sam bez problema spavao cijelu noć. Sada se budim svakih sat vremena i jedino na što mislim su cigarete. Čak i sanjam da pušim.

Do deset sati u jutro ne smijem zapaliti prvu cigaretu. Ustajem u pet sati i kuham prvu od bezbroj šalica čaja. Supruga ustaje u osam i svako me jutro moli da se maknem iz kuće jer ne može podnositi moju zlovolju. Zato u jutro pokušavam nešto raditi u zimskom vrtu, ali mozak mi je opsjednut pušenjem. U devet sati počinjem zamatati svoju prvu cigaretu. Time se bavim tako dugo dok cigareta ne izgleda savršeno. Naravno da moja prva jutarnja cigareta ne mora izgledati savršeno, ali tako se barem zabavim dio jutra. Zatim čekam do deset sati. Kad kazaljke na satu pokažu deset sati, ruke mi se već neobuzdano tresu. Ne palim cigaretu odmah. Kad bih je zapalio točno u deset, morao bih čekati tri sada do slijedeće. Pokušavam se još malo suzdržati. Napokon palim tu cigaretu, uvlačim jedan dim i odmah zatim je gasim. Na taj način mogu jednu cigaretu pušiti čitav sat vremena. Popušim je skoro do samog kraja i tada čekam slijedeću."

Uz sve ostale probleme, taj jadan čovjek ima opekotine po usnicama jer cigarete koje sam zamata (bez filtra, naravno) popuši skoro do kraja tako da svaki opušak nema više od pola centimetra. Sad vjerojatno mislite da se radi o najobičnijem imbecilu. To, međutim, nije tako. Osoba o kojoj govorim visoka je skoro dva metra i umirovljeni je narednik specijalnih jedinica britanske vojske. Nekada je bio vrstan sportaš i nije ni pomišljao da će ikada postati pušač. Međutim, kako se još u vrijeme posljednjeg rata u kojem je sudjelovao vjerovalo da cigareta daje snagu, vojnicima su se dijelile određene količine cigareta. Ovom je čovjeku doslovno naređeno da postane pušač. Tako je do kraja života skupo plaćao to što je postao pušač, a i propadao je tjelesno i mentalno. Da je riječ o životinji, društvo bi se pobrinulo da ne pati, ali isto to društvo još uvijek dozvoljava tjelesno i mentalno zdravim adolescentima da se naviknu na cigarete i postanu ovisnicima.

Možda mislite da pretjerujem. Jest, riječ je o ekstremnom primjeru, ali svakako ne o jedinom. Postoje doslovno tisuće sličnih. Taj mi je čovjek otvorio dušu, ali budite sigurni da mu mnogi od njegovih prijatelja i znanaca zavide na tome što uspijeva pušiti samo pet cigareta na dan. Ako mislite da se to vama ne može dogoditi, PRESTANITE SE ZAVARAVATI.

VAMA SE TO VEĆ DOGAĐA.

Pušači su u stvari notorni lažljivci, lažu čak i sami sebi. Jednostavno moraju. Većina povremenih pušača puši znatno više

cigareta u znatno više prilika nego što su to spremni priznati. Često se događalo da razgovaram s onima koji sebe ubrajaju u kategoriju koja puši pet cigareta na dan, a koji su samo za našeg razgovora popušili više od pet cigareta. Promatrajte povremene pušače za vrijeme nekog posebnog događaja, na primjer na vjenčanju ili nekoj proslavi. Pušit će cigaretu za cigaretom kao i okorjeli pušači.

Nije pametno zavidjeti povremenim pušačima. Nije pametno ni pušiti. Život je definitivno slađi bez cigarete.

Adolescente je u pravilu znatno teže izliječiti, ne zato što misle da bi im bilo teško prestati, već zato što su uvjereni da nisu ovisni o cigaretama i da se nalaze tek na prvom pušačkom stupnju. Misle da će automatski prestati prije nego dođu na drugi.

Posebno bih želio upozoriti roditelje mladih ljudi kojima se gadi dim cigareta da se ne prepuste osjećaju lažne sigurnosti. Niti jednom se djetetu ne sviđa miris cigarete dok ne postane ovisnik o njima. S vama je bio isti slučaj. Također, ne dajte da vas zavaraju vladine kampanje protiv pušenja. Jednako je lako pasti u zamku kao što je to uvijek bilo. Djeca su svjesna da pušenje ubija, ali su jednako tako svjesna da ih jedna cigareta neće ubiti. U određenom će trenutku na njih utjecati djevojka ili mladić, prijatelji iz škole ili kolege s posla. Nemojte misliti da je dovoljno da probaju jednu cigaretu, da im ona bude odvratna pa da neće imati želju ponovno probati.

Smatram da je propust društva u sprječavanju da naša djeca postanu ovisnici o nikotinu i ostalim drogama jedna od najuznemirujućih od svih loših strana ovisnosti o drogama. Puno sam razmišljao o ovom problemu i napisao sam knjigu (u izdanju Penguina) posebno stvorenu kako bi se bavila problemom prevencije s ciljem da naša djeca ne postanu ovisnici i kako im pomoći ako su već postali ovisni. Činjenica je da je velika većina mladih koji postanu ovisnici o težim drogama uvedena u koncept kemijske ovisnosti padajući prvo u nikotinsku zamku. Ako im možete pomoći da izbjegnu nikotinsku zamku, jako ćete smanjiti njihove šanse da postanu ovisni o težim drogama. Molim vas da ne gledate na ovu temu s visoka. Potrebno je štititi mlađe od što ranije dobi i, ako imate dijete, toplo vam preporučujem da pročitate tu knjigu. Čak i u slučaju da sumnjate u mogućnost da je već ovisno o drogi, ova će knjiga dati odlične upute kako da pomognete svome djetetu.

26 Pušač koji puši u tajnosti

Pušača koji puši u tajnosti mogli bismo svrstati u povremene pušače, ali učinci potajnog pušenja tako su užasni da zaslužuju posebno poglavlje. Oni mogu dovesti do prekida veza među ljudima. U mom su slučaju zamalo doveli do rastave braka.

Prošlo je tri tjedna od jednog od mojih neuspjelih pokušaja da prestanem pušiti. Moja je supruga bila zabrinuta jer sam bez prestanka kašljao. Kad sam joj rekao da nisam nimalo zabrinut za svoje zdravlje, odgovorila mi je: "Znam da nisi, ali kako bi se osjećao da moraš gledati osobu koju voliš kako se sustavno uništava?" Na ovo nisam imao odgovora i odlučio sam pokušati prestati pušiti. Pokušaj je postao neuspjelim nakon jedne ružne svađe sa starim prijateljem. Tek sam kasnije shvatio da je moj devijantni um sam potakao svađu samo kako bi imao izgovor da ponovno počnem pušiti. Baš me tada moj prijatelj toliko uzrujao, a siguran sam da to nikako nije bilo slučajno jer se nas dvojica nikada ranije, niti kasnije, nismo posvađali. Malo je čudovište zasigurno ovdje imalo svoje prste. U svakom sam slučaju imao savršeno opravdanje. Očajnički mi je bila potrebna cigareta i ponovno sam počeo pušiti.

Nikako nisam mogao podnijeti pomisao na razočaranje koje će moja supruga zbog toga doživjeti pa sam odlučio ne priznati joj da opet pušim. Zato sam pušio samo kad sam bio sam. Nakon toga sam postupno počeo pušiti i u društvu prijatelja dok nisam došao do faze u kojoj su svi osim moje supruge znali da ponovno pušim. Sjećam se da sam tada bio poprilično zadovoljan svojim stanjem. Mislio sam da tako barem smanjujem unos nikotina u tijelo. Napokon me supruga 'optužila' da sam ponovno počeo pušiti. Nisam bio ni svjestan da sam tada vrlo često izmišljao razloge za svađu, samo da bih mogao bijesno izletjeti iz kuće. Svaki sam čas odlazio u dućan po neku sitnicu, i ne bih se vratio kući po dva sata. Također sam često izmišljao razloge zbog kojih sam želio ići sam nekamo kamo smo uvijek išli zajedno.

Kako se društveni jaz između pušača i nepušača sve više povećava, ima doslovno tisuće slučajeva u kojima se druženje s prijateljima ili rođacima reducira ili izbjegava upravo zbog te grozne biljke. Najgora stvar kod pušenja u tajnosti je podgrijavanje pušačeve zablude da se lišava nečeg važnog. U isto vrijeme, dovodi do ogromnog gubitka samopoštovanja; inače poštena i iskrena osoba, natjerana je na varanje svoje obitelji i prijatelja.

Ovo se vjerojatno dogodilo ili se još uvijek događa u nekom obliku i vama.

Meni se to dogodilo nekoliko puta. Jeste li ikad gledali detektivsku TV seriju *Kolumbo*? Tema svake epizode je vrlo slična. Zločinac, obično bogat i ugledan poslovni čovjek počinio je, po svom mišljenju, savršeno ubojstvo, i njegova uvjerenost da će zločin proći nekažnjeno poraste kada otkrije da je prilično izlizan i običan detektiv Kolumbo zadužen za slučaj.

Kolumbo ima svoj poznati frustrirajući običaj da završivši s ispitivanjem zatvori vrata - nakon što je uvjerio osumnjičenika da može biti miran, a prije nego što izraz zadovoljstva nestane s lica osumnjičenika, Kolumbo se ponovo pojavljuje s rečenicom:

"Samo još jedna stvar, gospodine, siguran da je možete objasniti..." Osumnjičeni se ukoči, i od tog trenutka znamo i mi i on da će ga Kolumbo na kraju raskrinkati.

Bez obzira na to koliko je zločin bio gnjusan, od tog trenutka moja je naklonost na strani ubojice. U potpunosti sam suosjećao s kriminalcem jer sam se točno tako ja osjećao dok sam pušio u tajnosti. Sati u kojima nisam mogao pušiti, šuljanje u garažu na par dimova, deset minuta smrzavanja na hladnoći, pitajući se gdje je nestalo zadovoljstvo. Strah da ću biti uhvaćen na djelu. Hoće li ona otkriti gdje sam sakrio cigarete, upaljač i čikove. Olakšanje kad bih se neprimjećeno uvukao u kuću slijedio je strah da će osjetiti smrad duhana u mom dahu i na odjeći. Kako sam riskirao sve češće i sve duže, bilo mi je jasno da ću prije ili kasnije sigurno biti otkriven. Konačno, poniženje i sram kada sam napokon otkriven i trenutni povratak lančanom pušenju.

OH, LIJEPOGA LI PUŠAČKOGA ŽIVOTA!

27 Društvena navika?

Glavni razlog tomu što je od ranih šezdesetih do sada u Velikoj Britaniji petnaest milijuna ljudi prestalo pušiti upravo je društvena revolucija koja je još uvijek u tijeku.

Da, naravno: zdravlje, pa zatim novac, glavni su razlozi zašto želimo prestati, ali, tako je to oduvijek. Stvarno nam nije potrebno plašenje rakom da bismo bili svjesni kako nas cigarete uništavaju. Naša su tijela najfiniji mehanizmi na planeti i svaki pušač instinktivno zna, od prvog dima koji u životu povuče, da su cigarete otrovne.

Jedini razlog zašto uopće počinjemo pušiti je društveni pritisak koji na nas vrše naši prijatelji. Jedini kredibilni 'plus' koji se ikada mogao staviti uz pušenje je to što je nekada pušenje smatrano potpuno prihvatljivom društvenom navikom.

U današnje se vrijeme pušenje smatra, čak i od samih pušača, apsolutno asocijalnom navikom.

Nekada su pušili pravi muškarci. Ako niste pušili, smatrali bi vas slabićem pa su se svi jako trudili da se naviknu na cigarete. Na svakom javnom mjestu, kafiću ili klubu velika je većina muškaraca ponosno udisala i izdisala duhanski dim. U takvim je prostorijama uvijek bilo dima na pretek, a stropovi i zidovi koji nisu bili redovito bojani odmah bi poprimili poznatu žućkastosmeđu boju.

Sada je priča potpuno drugačija. Pravi muškarci našeg vremena ne puše. Pravi muškarci našeg vremena ne trebaju pušiti. Pravi muškarci našeg vremena nisu ovisnici o drogi.

Društvena je revolucija natjerala današnje pušače na ozbiljno razmišljanje o prestanku pušenja jer su u naše vrijeme pušači ti koje društvo smatra slabićima.

Najuočljiviji trend na koji sam naišao od 1985. godine, kada je izašlo prvo izdanje ove knjige, jest stalno rastući naglasak na asocijalnim aspektima pušenja. Dani kad su cigarete bile znak raspoznavanja sofisticiranih dama ili pravog, snažnog muškarca zauvijek su za nama. Svi znamo da je jedini razlog zašto ljudi još uvijek puše taj što nisu uspjeli prestati ili taj što ih je previše strah pokušati prestati. Svakoga je dana pušač pod udarom uredskih zabrana, zabrana pušenja na sve većem broju javnih mjesta, 'prodika' bivših pušača, a sada fanatičnih nepušača, i svakoga je dana ponašanje pušača pod sve većim i većim povećalom. Nedavno sam bio svjedokom jedne situacije koju sam zadnji puta vidio kada sam bio dijete – vidio sam pušača kako trese pepeo u ruku i u džep jer mu je bilo neugodno zatražiti pepeljaru.

Prije nekoliko godina bio sam u restoranu. Bila je ponoć. Svi su već bili pojeli ono što su naručili. U doba kada se uobičajeno pale cigarete i cigare baš nitko nije pušio. Pomislio sam, "Divno, moja pojava je počela nešto značiti!" Upitao sam konobara: "Zar je u ovom restoranu zabranjeno pušenje?" Odgovor je bio niječan. Pomislio sam kako je to stvarno jako čudno jer iako je mnogo ljudi prestalo pušiti, nije moguće da u cijelom restoranu nema baš niti jednoga pušača. Napokon je netko u kutu restorana zapalio cigaretu, a nekoliko trenutaka zatim mala je 'bakljada' krenula po čitavom restoranu. Svi su ti pušači dotad mirno sjedili i ovako razmišljali: "Nemoguće je da sam ja ovdje jedini pušač."

Većina pušača ne puši u restoranu između jela jer osjećaju da to ne bi bilo pažljivo prema drugima. Većina pušača ne samo da se ispričava svom društvu prije nego što zapali već prije pušenja provjerava puši li još tko od prisutnih. Kako dan za danom sve više pušača napušta brod koji tone, oni koji ostaju u strahu su da će biti posljednji.

NEMOJTE TO BITI BAŠ VI!

28 Odabir pravoga trenutka

Iako je očito da je, s obzirom da vam pušenje ne čini nikakvo dobro, baš sada pravi trenutak da prestanete, mislim da je odabir pravog trenutka ipak izuzetno važan. Naše društvo vrlo površno tretira pušenje kao pomalo odurnu naviku koja može ugroziti zdravlje. Pušenje to nikako nije. Pušenje je ovisnost o drogi, bolest koja je ubojica broj jedan u zapadnom svijetu. Najgora stvar koja se većini ljudi dogodi u životu upravo je ovisnost o tom groznom korovu. Ako se ne odviknu, događaju se užasne stvari. Odabir pravoga trenutka za prestanak izuzetno je važan kako biste si priuštili ispravan način liječenja.

Kao prvo, prisjetite se životnih trenutaka i situacija u kojima vam je pušenje bilo jako važno. Ako radite neki odgovoran posao i čini vam se da vas pušenje oslobađa stresa, odaberite neko mirnije vrijeme, npr. pametno je izabrati vrijeme godišnjeg odmora. Ako pušite kad se odmarate ili kada vam je dosadno, odaberite upravo suprotno vrijeme. U svakom slučaju, uzmite svoj pokušaj sasvim ozbiljno i što god radili, upravo prestajanje pušenja neka vam bude najvažnija stvar na svijetu.

Odaberite odgovarajuće razdoblje od tri tjedna i unaprijed pokušajte predvidjeti sve poteškoće do kojih bi moglo doći, a koje bi vas odvele u neuspjeh. Neki posebni događaji, kao što su Božić ili nečije vjenčanje, ne bi trebali utjecati na vas ako

ste se na njih unaprijed pripremili i ako ne osjećate da biste u tim trenucima mogli biti za nešto prikraćeni. Nemojte u međuvremenu pokušavati smanjivati broj cigareta jer ćete na taj način samo stvoriti iluziju da uživate u cigaretama. U stvari, pomoći ćete si ako se prisilite da u svoja pluća unesete što više ogavnog nikotinskog dima. Kad budete pušili svoju posljednju cigaretu, pokušajte biti svjesni njenog smrada i lošeg okusa i pomislite kako će vam biti divno kad se napokon prestanete trovati.

ŠTO GOD ČINILI, NIKAKO NEMOJTE PASTI U ZAMKU NEODLUČNOSTI: "NE SADA, KASNIJE ĆU POKUŠATI", PA POTOM POTPUNO ZABORAVITI NA SVOJU ODLUKU. ODLUČITE SADA I ODMAH ODABERITE PRAVI TRENUTAK ZA PRESTAJANJE PUŠENJA I UNAPRIJED SE RADUJTE SVOME USPJEHU. Zapamtite da se ničega ne odričete. Naprotiv, postići ćete velik broj korisnih ciljeva.

Godinama sam govorio da znam više o misterijima pušenja od bilo kojeg čovjeka na zemlji. Problem leži u slijedećem: iako svaki pušač puši samo zato da bi sam sebi olakšao tjelesnu želju za pušenjem, nije riječ o nikotinskoj ovisnosti samoj po sebi, već o pranju mozga koje rezultira iz te ovisnosti. Inteligentna će osoba pasti na ispitu samopouzdanja. Samo će budala i dalje padati na tom ispitu kad shvati da je stvarno riječ samo o problemu sa samopouzdanjem. Srećom, većina pušača nisu budale, oni samo misle da jesu. Svaki pojedini pušač posjeduje svoju vlastitu praonicu mozga. Zato nam izgleda da postoji tako velik broj raznih vrsta pušača, a to je samo jedna od stvari koja pridonosi cijeloj misteriji pušenja.

Uzimajući u obzir odjeke prvoga izdanja moje knjige i vodeći računa o tome da svaki dan naučim nešto novo o pušenju, bio sam prilično iznenađen svježinom i razumnošću ideja koje sam

iznio u prvome izdanju. Godinama skupljano znanje i iskustvo naučilo me kako svoju teoriju približiti svakom pojedinom pušaču. Činjenica da znam da svakom pušaču može biti lako prestati pušiti i da u tom procesu može istinski uživati, vrlo je frustrirajuća ukoliko mi ne uspije navesti pušača da sam dođe do toga zaključka.

Mnogi su mi prigovorili što preporučam pušačima da ne pokušavaju prestati dok ne pročitaju knjigu do kraja. Kažu da se tako događa da mnogima treba čitava vječnost da pročitaju knjigu ili je jednostavno nikada do kraja ne pročitaju. Zato mi predlažu da promijenim tu uputu. Da, to zvuči poprilično logično, međutim, siguran sam da ako bi moja uputa bila "Odmah prestanite pušiti!", većina pušača nikada ne bi ni počela čitati ovu knjigu.

Kad sam se tek počeo baviti ovim poslom, jedan je zanimljiv čovjek došao u savjetovalište. Kazao mi je slijedeće: "Stvarno prezirem sam sebe što sam morao doći k vama tražiti pomoć. Znam da sam osoba snažne volje. Svako drugo područje mog života pod mojom je apsolutnom kontrolom. Zašto svi drugi pušači mogu prestati jednostavno snagom svoje volje, a ja sam morao doći k vama?" Nastavio je: "Mislim da bih i ja to mogao sam, samo kad bih mogao pušiti dok to činim."

Ovo može zvučati prilično kontradiktorno, ali ja znam što je taj čovjek mislio. Svi mi o prestajanju pušenja mislimo kao o nečemu što je vrlo težak i zahtjevan posao. A kad trebamo učiniti nešto teško i zahtjevno, što nam je u tom slučaju potrebno? Potreban nam je naš mali prijatelj. Zato prestajanje pušenja izgleda kao dvostruki izazov. Ne samo da je pred nama izuzetno zahtjevan zadatak koji je sam po sebi dovoljno težak, već nema ni potpore na koju se u takvim trenucima oslanjamo.

Nije mi palo na pamet prilično dugo nakon što je ta osoba otišla, da u mojoj uputi da nastavite pušiti leži ljepota moje

metode. Nastavljate pušiti dok prolazite kroz proces prestajanja pušenja. Prvo se oslobađate sumnji i strahova, i kad gasite tu posljednju cigaretu, već ste postali nepušač i već uživate u tome.

Jedino poglavlje koje me natjeralo preispitati savjete iz prvog izdanja je poglavlje o odabiru pravoga trenutka. Savjetovao sam vam da ukoliko je vaša "posebna cigareta" upravo ona koja vam olakšava stresnu situaciju u uredu, odaberite praznike za vrijeme kada ćete pokušati prestati pušiti, i obrnuto. U stvari, to baš i nije najlakši način da uspijete. Najlakši je način upravo da izaberete razdoblje koje smatrate *najtežim*, bilo to stresno razdoblje, neki društveni događaj, pomoć pri koncentraciji ili jednostavno dosada. Jednom kad si dokažete da se s tim možete nositi, da ste sposobni uživati život i u najgorim situacijama, svaka druga situacija bit će laka. Međutim, kad bih vam taj problem izložio upravo na takav način, biste li uopće pokušali prestati pušiti?

Upotrijebit ću jednu analogiju. Supruga i ja često smo zajedno odlazili na plivanje. Dolazili smo na bazen u isto vrijeme, ali smo rijetko zajedno plivali. Razlog je bio taj što bi moja supruga prvo umočila nožne prste i tek bi nakon pola sata, malo po malo, cijela uronila u vodu i počela plivati. Ja nikako nisam mogao podnijeti tu sporu torturu. Znao sam unaprijed da ću jednom, bez obzira kako hladna voda bila, morati cijeli uroniti u vodu, pa sam odabrao lakši način: skakanje. Pretpostavimo da sam mogao narediti supruzi da ukoliko ne skoči kao ja, uopće ne smije plivati. U tom bi slučaju moja supruga, sasvim sam siguran, potpuno odustala od plivanja. Zasigurno shvaćate u čemu je problem.

Odjeci moje knjige naučili su me da je mnogo pušača poslušalo savjet da odgode taj grozan dan. Razmišljao sam o tomu da se nakon toga poslužim tehnikom koju sam upotrijebio u poglavlju o prednostima pušenja, da napravim nešto slično,

na primjer: "Odabir pravoga trenutka je izuzetno važan i u slijedećem ću poglavlju govoriti o najboljem mogućem trenutku da prestanete pušiti." Kad biste okrenuli stranicu na kojoj počinje slijedeće poglavlje, preko cijele stranice pisalo bi SADA. To je naravno najbolji savjet, međutim, biste li ga poslušali?

Evo u čemu leži najprofinjenija zamka za pušače: kad smo pod najvećim stresom, nije vrijeme da prestanemo pušiti, a kad nismo pod stresom, nemamo ni želju prestati pušiti.

Postavite si ova pitanja:

Kad ste popušili prvu cigaretu u životu, jeste li stvarno odlučili da ćete cijeli život pušiti, svaki dan, dan za danom, i da nećete moći prestati?

NARAVNO DA NISTE!

Namjeravate li nastaviti cijeli život pušiti, svaki dan, dan za danom, bez mogućnosti da ikada prestanete pušiti?

NARAVNO DA NE!

Dakle, kad ćete prestati? Sutra? Slijedeće godine? Za dvije godine?

Niste li si upravo to pitanje postavili kad ste prvi put postali svjesni da ste ovisnik? Nadate li se da ćete se jednog jutra probuditi i da više nećete imati želju za cigaretom? Nemojte se zavaravati. Ja sam čekao trideset i tri godine da se tako nešto meni dogodi. Svaka ovisnost se samo pojačava; nikad se ne smanjuje. Mislite li da će sutra biti jednostavnije? Ponovno se zavaravate. Ako to ne možete učiniti danas, zašto bi vam bilo lakše sutra? Zar ćete čekati do trenutka kad se budete ozbiljno razboljeli? To bi bilo prilično beskorisno.

Prava je zamka u uvjerenju da sada nije pravi trenutak – uvijek će biti lakše sutra.

Uvjereni smo da živimo život pun stresa. To u stvari nije istina. Oslobodili smo se mnogih uzroka stresa. Kad odlazimo od kuće, nije nas strah napada divljih zvijeri. Većinu nas ne brine od kuda dolazi naš slijedeći obrok niti hoćemo li ove noći imati krov nad glavom. Zamislite samo život divlje životinje. Svaki puta kad zec izađe iz svoje rupe, nalazi se na pravom ratištu. I tako cijelog života. Zec se s time, međutim, zna nositi. Pomažu mu adrenalin i ostali hormoni – kao i nama. Najstresnije razdoblje našega života je rano djetinjstvo i adolescencija. Tri milijarde godina prirodnog odabira opremili su nas oružjem kojim svladavamo stres. Imao sam samo pet godina kad je počeo drugi svjetski rat. Bombardirali su nas i bio sam odvojen od roditelja pune dvije godine. Bio sam na brizi kod ljudi koji su prema meni postupali prilično loše. To je bio vrlo neugodan period moga života, ali naučio sam nositi se s njim. Nisam baš siguran da je u meni ostavio neke trajne ožiljke, naprotiv, mislim da me učinio jačim. Kad sada bacim pogled na svoj život, jedina stvar s kojom se nisam mogao nositi bila je moja ovisnost o tom prokletom korovu.

Prije nekoliko godina mislio sam da su me snašle sve brige ovoga svijeta. Imao sam samoubilačke ideje – ne u smislu da bih skočio s krova svoje zgrade, već u tome da sam bio svjestan da će me pušenje polako ubiti. Bio sam tako jadan razmišljajući o tome kako takav ovisnički život nema nikakva smisla. Tada nisam bio svjestan da, kad je čovjek u tjelesnoj i psihičkoj depresiji, svaka ga stvar može baciti u još dublju depresiju. Sada se ponovno osjećam kao mladić. Dogodila se samo jedna promjena: konačno sam pronašao izlaz iz pušačke zamke.

Znam da ovo zvuči kao prastari klišej: "Ako nemaš zdravlje, nemaš ništa", međutim, to je apsolutno točno. Nekada

sam mislio da su fitness-fanatici kao što je Gary Player obični dosadnjakovići. Mislio sam: "Ima puno boljih stvari u životu od dobre kondicije, to su 'cuga i pljuge'." Kako sam samo bio glup. Kad se osjećate tjelesno i psihički jakima, možete uživati u usponima u životu i lakše podnijeti padove. Često brkamo pojam odgovornosti sa stresom. Odgovornost postaje stresna kad se ne osjećate dovoljno jakim da se s njome nosite. Richardi Burtoni ovoga svijeta su fizički i mentalno jaki. Ono što ih uništava nisu životni stresovi koje donosi posao ili godine nego takozvane potpore na koje se oslanjaju, a koje nisu ništa drugo osim iluzije. Nažalost, u njegovom slučaju, a i u slučaju milijuna onih poput njega, potpore ubijaju.

Pogledajte to na ovaj način: već ste donijeli odluku na nećete dopustiti da cijeli život budete uvučeni u zamku pušenja. Dakle, jednom ćete u životu, bez obzira bilo to teško ili lako, morati proći kroz proces oslobađanja. Pušenje nije navika ni užitak. Pušenje je ovisnost i bolest. Već smo ustanovili da prestati pušiti sutra nije jednostavnije već teže, i da će postajati sve teže i teže. Bolest koja se neprestano pogoršava treba izliječiti odmah SADA – ili što je prije moguće. Samo se sjetite kako brzo prolazi vrijeme u našem životu. To je sve što trebate učiniti. Samo zamislite kako će lijepo biti uživati u životu bez te stalne rastuće sjene koja visi nad vama. Dakle, ako pratite moje savjete, neće biti potrebno čekati ni pet dana. Ne samo da će vam biti lako i jednostavno ugasiti posljednju cigaretu; U TOME ĆETE ISKRENO UŽIVATI!

29 Hoće li mi cigareta nedostajati?

Ne! Jednom kad je malo nikotinsko čudovište mrtvo i kada tijelo prestane žudjeti za nikotinom, svaki ostatak pranja mozga će nestati i shvatit ćete da ste tjelesno i mentalno bolje opremljeni, ne samo za borbu protiv stresa i životnih problema, već za potpuno uživanje u dobrim stvarima u životu.

Jedina opasnost dolazi od utjecaja ljudi koji još uvijek puše. "Trava našeg susjeda uvijek je zelenija", i ova je izreka razumljiva u mnogim različitim životnim situacijama. Međutim, kako to da u slučaju pušenja, čije su mane toliko očiglednije od tih iluzornih prednosti, bivši pušači često zavide pušačima?

Kad uzmemo u obzir sva pranja mozga kroz koja smo prošli u djetinjstvu, takva je zamka prilično razumljiva. Zašto se često događa da, iako smo shvatili svu pokvarenost pušačke igre i riješili se grozne navike, vrlo često ponovno upadamo u istu zamku? Za to je kriv utjecaj drugih pušača.

To se uglavnom uvijek događa za vrijeme nekog društvenog događaja, najčešće nakon nekog obroka. Pušač zapali cigaretu, a bivši pušači osjete želju. Tu je riječ o zanimljivoj anomaliji, pogotovo ako uzmete u obzir istraživanja koja kažu da ne samo da je svaki nepušač na svijetu sretan što je nepušač, već bi svaki pušač na svijetu, čak i onaj teški ovisnik kojemu je mozak toliko ispran da se samozavarava mišljenjem kako ga cigareta

opušta, žarko želio da nikada nije postao ovisan o cigaretama. Dakle, zašto neki bivši pušači zavide pušačima u tim prilikama? Dva su razloga.

1. 'Samo jedna cigareta'. Zapamtite: takva ne postoji. Prestanite paljenje te 'samo jedne cigarete' promatrati kao izolirani događaj i počnite na njega gledati iz pozicije pušača. Vi mu možda zavidite, ali pušač ne odobrava sam sebi; pušač zavidi vama. Počnite promatrati ostale pušače. Oni vam mogu biti najjači poticaj da ne odustanete od svoje ideje da ostanete nepušač. Promotrite kako brzo izgara cigareta i kako brzo pušač mora zapaliti još jednu. Obratite pozornost na to kako pušač uopće nije svjestan da puši cigaretu, čak i paljenje cigarete izgleda kao automatski proces. Zapamtite, on u njoj ne uživa; stvar je u tome da ne uživa sam u sebi bez cigarete. Zapamtite također da će pušač kad napusti vaše društvo i dalje imati potrebu pušiti. Slijedeće jutro kad se probudi pluća će ga podsjetiti da puši i cijeli će se dan konstantno gušiti cigaretama. I slijedeći Dan borbe protiv pušenja, i slijedeći put kad ga zaboli u grudima, i slijedeći put kad uoči upozorenje Ministarstva zdravstva o štetnosti pušenja, i slijedeći put kad čuje strašne priče o pušačima oboljelima od raka, i slijedeći put kad je u crkvi, u tramvaju, u posjetu u bolnici, u knjižnici, kod doktora, kod zubara, u trgovini, i tako dalje, i slijedeći put u društvu nepušača, on mora nastaviti neprekidni lanac plaćanja ogromnih svota novaca samo da bi se psihički i fizički mogao samouništavati. Pred njim je čitav život smrada, lošeg zadaha, pokvarenih zubi, cijeli život ropstva, cijeli život uništavanja samoga sebe, cijeli život s crnom sjenom nad glavom. I sve to samo zato da bi se postiglo – što? Iluzija pokušaja da se vrati na mjesto na kojem je bio prije nego što se 'navukao' na cigarete.

2. Drugi razlog zbog kojega u tim slučajevima neki bivši pušači osjećaju neutaživu želju za pušenjem je u tome što pušač čini nešto, tj. puši cigaretu, a nepušač to ne čini pa se osjeća zakinutim. Shvatite prije nego što pokušate: nije nepušač taj koji je zakinut. Jadni je pušač zakinut za

ZDRAVLJE
ENERGIJU
NOVAC
SAMOPOUZDANJE
MIRNOĆU
HRABROST
SMIRENOST
SLOBODU
SAMOPOŠTOVANJE

Odučite se zavidjeti pušačima i počnite ih promatrati kao jadne i bijedne osobe, što oni u stvari i jesu. Ja to zasigurno dobro znam; ta ja sam bio najgori primjer na svijetu. Zato vi čitate ovu knjigu, a oni koji ni to ne mogu podnijeti, oni koji se i dalje zavaravaju, najjadniji su od svih.

Sigurno nikada ne biste zavidjeli ovisniku o heroinu. U Velikoj Britaniji heorin ubija oko 100 osoba godišnje. Nikotin ubije preko 120.000 godišnje i još oko 2,5 milijuna u cijelom svijetu. Već je ubio znatno više ljudi na ovoj planeti nego svi ratovi u povijesti zajedno. Kao i ovisnost o drogama, ni vaša se ovisnost neće smanjivati. Svake će godine biti sve gore i gore. Ako danas niste sretni što ste pušač, sutra će vam se to još manje sviđati. Nemojte zavidjeti pušačima. Žalite ih. Vjerute mi: PUŠAČIMA JE POTREBNO DA IH ŽALIMO.

30 Hoću li se udebljati?

Ovdje je riječ o još jednoj zabludi koja prati pušenje. Tu zabludu uglavnom šire pušači koji pokušavaju prestati Metodom snage volje. Oni koji zamjenjuju cigarete slatkišima kako bi olakšali neutaživu želju koju osjećaju. Naime, apstinentska kriza koju osjećaju pušači vrlo je slična gladi i te je dvije stvari lako pobrkati. Međutim, dok se glad za hranom lako može utažiti, glad za cigaretama nikad se ne može potpuno utažiti.

Slično kao i s bilo kojom drugom drogom, nakon nekog vremena tijelo postane imuno na drogu i prestaje olakšavati apstinentsku krizu. Čim ugasimo cigaretu nikotin počine polako napuštati naše tijelo i ovisnik o nikotinu osjeća stalnu glad. Prirodna je potreba sada početi pušiti cigaretu za cigaretom. Međutim, to pušačima ne uspijeva iz dva razloga.

1. Novac – Ne mogu si priuštiti tolike količine cigareta.
2. Zdravlje – Kako bi ublažili glad za nikotinom, u sebe moraju unositi otrov koji automatski dozira količinu cigareta koje možemo podnijeti.

Pušač je dakle osuđen na konstantnu glad koju nikako ne može utažiti. Iz tog razloga mnogi pušači počinju prekomjerno jesti, piti ili čak pokušavaju težim drogama zadovoljiti prazninu. (VEĆINA SU ALKOHOLIČARA TEŠKI PUŠAČI. PITAM SE JE LI I OVDJE PROBLEM PUŠENJE?)

Pušaču je najnormalnija stvar početi mijenjati nikotin za hranu. Za vrijeme mog pušačkog staža polako sam u potpunosti izbacio doručak i užinu iz svojih dnevnih obroka. Kasnije sam se čak počeo veseliti večerima jer je to bilo vrijeme kad nisam morao stalno pušiti. Naime, svako bih malo zavirivao u hladnjak i nešto pojeo. Mislio sam da je u pitanju glad, ali je stvar bila u apstinentskoj krizi zbog nikotina. Drugim riječima, danju sam zamjenjivao hranu nikotinom, a uvečer sam zamjenjivao nikotin hranom.

U to sam vrijeme bio desetak kila teži nego sada i ništa u vezi s tim nisam mogao učiniti.

Jednom kad malo čudovište napusti tijelo, strašan osjećaj nesigurnosti će nestati. Vratit će se samopouzdanje, zajedno s divnim osjećajem samopoštovanja. Steći ćete sigurnost da možete preuzeti kontrolu nad svojim životom, ne samo u prehrambenim navikama već i u drugim područjima života. Najveća je prednost u tome što ćete se riješiti tog strašnog korova.

Kao što sam već rekao, zabluda o dobivanju na težini leži u pokušaju da "zamjenskim sredstvima" utažimo glad za nikotinom. Hrana nam ne pomaže da prestanemo pušiti. Ona taj proces otežava. O svemu ovome bit će više riječi kasnije, u poglavlju koje se bavi zamjenskim sredstvima.

Slijedite li pažljivo moje upute, ne biste trebali imati problema s dobivanjem na težini. Međutim, ako već imate problema s tjelesnom težinom ili se pak problem s težinom pojavi, preporučujem čitanje knjige Allen Carr: Lako je smršaviti – Allen Carr's EASYWAY to Loose Weight koju je u Velikoj Britaniji izdala izdavačka kuća Penguin. Knjiga je napisana prema identičnim principima ove knjige i čini kontrolu tjelesne težine laganom i ugodnom.

31 Izbjegnite lažnu motivaciju

Mnogi pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje, pokušavaju se dodatno motivirati lažnom motivacijom.

Ima mnoštvo primjera koji to mogu ilustrirati. Jedan od najtipičnijih je slijedeći: "Moja obitelj i ja mogli bismo novcem potrošenim na cigarete platiti prekrasan odmor." Ovo zvuči kao prilično logičan i razuman pristup, međutim, potpuno je pogrešan jer svaki pušač koji drži do sebe radije će pušiti pedeset i dva tjedna u godini i odreći se odmora iz snova. U svakom slučaju, kod pušača postoji sumnja, jer ne samo da će morati patiti pedeset i dva tjedna bez cigareta već je upitno hoće li uopće uživati u odmoru bez pušenja? Sve to još više povećava žrtvu koju pušač misli da prinosi, i svaka mu je cigareta zato još dragocjenija. Umjesto toga koncentrirajte se na bitna pitanja: "Koja je korist od pušenja? Zašto moram pušiti?" Evo još jednog primjera: "Moći ću si priuštiti bolji auto". To je istina, i takav motiv vam može pomoći da apstinirate dok ne kupite bolji automobil, ali jednom kad je cilj postignut, opet ćete se osjećati zakinutim i prije ili kasnije ponovno upasti u zamku.

Još su jedan tipičan primjer paktovi koji se sklapaju kod kuće ili na radnom mjestu. Prednost je u tome što smanjuju iskušenja u određenim razdobljima dana. Međutim, takvi paktovi uglavnom propadaju iz nekoliko razloga.

1. Motivacija je lažna. Zašto biste vi željeli prestati pušiti samo zato što netko drugi želi prestati pušiti. Sve što se na taj način postiže jest stvaranje dodatnog pritiska koji još više pojačava osjećaj prinošenja teške žrtve. Sve bi bilo u redu kad bi svi pušači iskreno željeli prestati pušiti u baš taj određeni trenutak. Međutim, ne možete prisiljavati pušača da prestane pušiti, i iako to svi pušači zapravo žele, sve dok nisu u potpunosti spremni, paktovi će zapravo stvoriti dodatni pritisak koji će samo pojačati pušačevu želju za pušenjem. Tako se počinju pretvarati u pušače koji puše u tajnosti i u kojih se osjećaj ovisnosti pojačava.
2. Teorija 'trule jabuke' ili ovisnost jednih od drugima. Ako se pokušava odviknuti Metodom snage volje, pušač prolazi kroz razdoblje samokažnjavanja kojemu je cilj da želja za pušenjem nestane. Ako popusti, shvatit će to kao osobni neuspjeh. Prije ili kasnije jedan će iz grupe koja pokušava prestati Metodom snage volje popustiti. Ostali sudionici sada napokon imaju izgovor na koji su čekali. Nisu oni ništa krivi. Oni bi zasigurno izdržali. Stvar je samo u tome što ih je Marko iznevjerio. A istina je da su mnogi od njih već u tajnosti iznevjerili grupu.
3. 'Podjela zasluga' upravo je obrnuta od Teorije trule jabuke. Upravo nas ona navodi da odustanemo od nauma jer je lakše otrpjeti neuspjeh kada ga imaš s kime podijeliti. Prestanak pušenja stvara osjećaj izuzetnog dostignuća. Kad se sami uspijete odviknuti, čestitke prijatelja, obitelji i kolega bit će vam ogroman poticaj prvih dana 'prestanka'. Ako je više ljudi u igri, zasluge će biti podijeljene te će time i poticaj biti smanjen.

Još je jedan odličan primjer lažne motivacije potkupljivanje (npr. situacija kad roditelj nudi adolescentu određenu sumu

novca ako prestane pušiti ili situacija kad pušač sam nudi okladu: "Dat ću ti sto funta ako ne uspijem." Jednom sam na televiziji vidio jedan zgodan primjer. Policajac koji je pokušavao prestati pušiti stavio je novčanicu od 20 funta u džep. Napravio je pakt sa samim sobom. Da bi smio pušiti, prvo je trebao zapaliti tu novčanicu od 20 funta. Nekoliko dana nije pušio, ali je na kraju ipak tu novčanicu zapalio.

Nemojte se zavaravati. Ako vas 50.000 funta koje prosječni pušač (koji puši samo jednu kutiju cigareta dnevno) 'popuši' tijekom života, ili vjerojatnost 1:4 da obolite od neke strašne bolesti, ili neugodnosti zbog lošeg zadaha, ili psihičko i fizičko mučenje i ropstvo, ili to što vas većina ljudi žali ili prezire, ili to što sami sebe žalite ili prezirete, ne može motivirati, zašto bi to moglo nekoliko lažnih motivacija? One će samo vašu žrtvu učiniti bolnijom i težom. Naučite se stvari gledati na potpuno drugačiji način.

Koju korist imam od pušenja? APSOLUTNO NIKAKVU.

Zašto moram i dalje pušiti? NE MORATE! TAKO SE SAMO NASTAVLJATE KAŽNJAVATI.

32 Lak način da prestanete

Ovo poglavlje sadrži upute za lak i jednostavan način prestanka pušenja. Budete li slijedili upute, otkrit ćete da prestajanje pušenja možete svrstati negdje između lakog i ugodnog. No imajte na umu onu definiciju brinete iz staroga vica: "To je plavuša koja nije dobro pročitala upute na bočici."

Prestati pušiti smiješno je jednostavno. Sve što morate učiniti jesu dvije stvari.

1. Donijeti odluku da nikada više nećete pušiti.
2. Ne jadikovati nad odlukom, već joj se veseliti.

Sad se najvjerojatnije pitate: "Čemu onda služi ostatak knjige? Zašto to nije rekao na samom početku?" Odgovor je u tome što biste u svakom slučaju, prije ili kasnije, počeli jadikovati nad svojom odlukom, i vjerojatno biste je uskoro promijenili. Sigurno je već više puta i bilo tako.

Kao što sam već rekao, cijela ta stvar s pušenjem suptilna je i perfidna zamka. Glavni problem kod prestanka pušenja ne leži u kemijskoj ovisnosti, već u pranju mozga pa je zato bilo potrebno prvo srušiti mitove i iluzije. Trebamo dobro upoznati svoga neprijatelja i proučiti njegovu taktiku kako bismo ga lako pobijedili.

Većinu sam svoga života proveo u pokušajima da prestanem pušiti i propatio sam tjedne u depresiji. Kad sam napokon prestao, smanjio sam pušenje sa stotinu na nula cigareta dnevno bez ikakvog problema. Uživao sam čak i u prvim trenucima odvikavanja i nikada od tada se nije pojavio niti trag apstinentskoj krizi. Upravo suprotno, to je najljepša stvar koja mi se u životu dogodila.

Ispočetka nisam mogao shvatiti kako to da mi je to bilo tako lako i jednostavno, i dugo je trebalo da dokučim razlog. Stvar je bila u slijedećem: znao sam da nikada više neću pušiti. Tijekom ranijih pokušaja, bez obzira koliko bih čvrsto bio odlučio, ja sam u stvari *pokušavao* prestati pušiti, nadajući se da će, ako uspijem dovoljno dugo preživjeti bez cigareta, želja s vremenom nestati. Naravno da nije nestala jer sam stalno čekao da se nešto dogodi, i sve sam više i više jadikovao i sve sam više i više želio cigaretu. Želja nikada nije nestajala.

Moj je konačni pokušaj bio drugačiji. Kao i mnogi pušači, ozbiljno sam razmišljao o svome problemu. Sve do tada, kad god bih odustao, tješio sam se mišlju da će drugi put biti lakše. Nikada mi nije padalo na pamet da ću cijeli život pušiti. Ta me misao ispunjavala užasom i počeo sam vrlo duboko razmišljati o toj činjenici.

Umjesto da nesvjesno palim cigaretu za cigaretom, počeo sam analizirati svoje osjećaje koji prate svaku zapaljenu cigaretu. Tada se potvrdilo ono što sam već znao. Ja u cigaretama ne uživam, one su smrdljive i odvratne.

Počeo sam proučavati nepušače. Do tada sam nepušače smatrao nedruštvenim čistuncima. Međutim, kad sam malo razmislio, shvatio sam da su nepušači snažniji i opušteniji ljudi. Izgleda mi da se lako nose sa stresovima koje donosi život i da više uživaju u društvenim situacijama od pušača. Sigurno je da imaju više životne snage i elana od pušača.

Počeo sam razgovarati s bivšim pušačima. Do tada sam bivše pušače smatrao ljudima koji su bili prisiljeni odreći se pušenja zbog zdravlja i novca, a koji konstantno žude za cigaretama. Nekolicina njih mi je priznala da ih želja za cigaretom katkada uhvati, ali da se to događa toliko rijetko da nije spomena vrijedno. Na pitanje nedostaju li im cigarete, većina bivših pušača me upitala šalim li se. Kažu da se nikada u životu nisu osjećali bolje.

Razgovor s bivšim pušačima uništio je još jedan mit koji me uvijek opterećivao. Bio sam mislio da u meni postoji neka urođena slabost i napokon mi je sinulo da svi pušači prolaze kroz takvu pravu moru. Govorio sam sebi: "Milijuni ljudi su prestali pušiti i sada žive vrlo sretno. Nisam imao potrebu za pušenjem prije no što sam počeo pušiti, a sjećam se da sam se trebao dobro pomučiti da se naviknem na te smrdljive cigarete. Pa zašto su mi onda sada toliko potrebne?" Nikada nisam uživao u pušenju. Mrzio sam taj cijeli prljavi ritual i nisam želio cijeloga života robovati tom odvratnom korovu.

I tada sam sam sebi rekao: "Allene, SVIĐALO SE TO TEBI ILI NE, SADA SI POPUŠIO SVOJU POSLJEDNJU CIGARETU."

Znao sam, upravo od toga trenutka, da nikada više neću pušiti. Tada nisam očekivao da će to biti lako; u stvari, očekivao sam upravo suprotno. Bio sam duboko uvjeren da me očekuju mjeseci teške depresije i da ću cijeli život pomalo patiti za cigaretama. Umjesto toga, cijeli je proces bio pravi užitak od samoga početka.

Dugo mi je trebalo da shvatim zašto mi je to sada bilo tako jednostavno i zašto nema ni traga od one bolne apstinentske krize kroz koju sam uvijek prolazio. Razlog je u tome što ona ne postoji. Apstinentsku krizu ne stvara nedostatak nikotina, već sumnje, nesigurnost i strah. Divna je istina slijedeća: LAKO

JE PRESTATI PUŠITI. Stvar je samo u neodlučnosti i jadikovanju koje to čine tako teškim. Čak i kad su ovisni o nikotinu, pušači mogu prilično dugo izdržati bez cigarete, a da im to ne predstavlja nikakav problem. Pate tek kad žele cigaretu, a ne mogu je zapaliti.

Dakle, ključ jednostavnog i lakog prestanka pušenja je u činjenici da je naša odluka neupitna i konačna. Ne smijete se samo *nadati* da ćete se riješiti pušenje, već morate biti *sigurni* u to. Nikada odluku ne preispitujte i nikada je ne dovodite u sumnju. U stvari, radite upravo obrnuto – radujte se odluci.

Ako možete biti sigurni u svoju odluku od samog početka, bit će vam lako. Međutim, kako možete biti od samog početka u to sigurni, ukoliko ne znate hoće li to stvarno biti tako? Iz tog nam je razloga potreban ostatak knjige. Navest ću pet bitnih stvari koje morate raščistiti sami sa sobom prije nego što krenete.

1. Shvatite da možete postići svoj cilj. Niste vi ni po čemu različiti od drugih i jedina osoba koja vas može natjerati da zapalite slijedeću cigaretu jeste samo i jedino vi sami.
2. Ne odričete se baš ničega. Naprotiv, znatno ćete poboljšati svoj život. To ne znači samo da će vam se popraviti zdravlje i bankovni račun. To znači i to da ćete biti u stanju više uživati u lijepim stvarima i lakše prebroditi one teške.
3. Raščistite već jednom s idejom da postoji "samo jedna cigareta". Pušenje je ovisnost i lančana reakcija. Cviljenjem za još jednom cigaretom samo ćete se bespotrebno kažnjavati.
4. Nemojte na pušenje gledati kao na društvenu pojavu koja vam može naštetiti, već gledajte na to kao na ovisnost. Suočite se s činjenicom, željeli vi to ili ne, DA STE BOLESNI. Bolest neće nestati ako gurnete glavu u pijesak. Zapamtite: sve kronične bolesti koje se ne liječe traju čitav život i s vremenom se samo pogoršavaju. Najlakše ih je izliječiti odmah SADA.
5. Razdvojite bolest (npr. kemijsku ovisnost) od stanja duha pušača i nepušača. Svaki bi pušač, ponudimo li mu šansu da se vrati u vrijeme kad još nije pušio, odmah pristao na ponudu. Vi takvu šansu imate, i to danas! Nemojte na cijelu stvar gledati kao na odricanje od cigareta. Donijeli ste konačnu odluku da ćete popušiti svoju zadnju cigaretu i odmah ćete se svrstati u nepušače. Pušači su oni jadnici koji idu kroz život uništavajući se cigaretama. Nepušač je osoba koja to ne čini. Jednom kad ste donijeli odluku, već ste postigli svoj cilj. Radujte se tome. Nemojte sjediti i jadikujući čekati da kemijska ovisnost nestane. Izađite i odmah počnite uživati u životu. Život je lijep, čak i ako ste ovisnik o nikotinu, a svaki će vam dan biti još ljepši ako niste.

Da biste prestanak pušenja učinili lakim, morate biti sigurni da ćete u cijelosti izdržati apstinenciju u razdoblju odvikavanja (najviše tri tjedna). Ako se nalazite u pravom stanju duha, to će vam biti nevjerojatno lako postići.

Do ovoga ste trenutka, ako ste dovoljno otvoreni na promjene (a to sam od vas zahtijevao na samom početku), već definitivno odlučili da ćete prestati pušiti. Trebali biste se osjećati uzbuđeno, kao pas koji zna da će ga vlasnik uskoro pustiti s uzice. Jedva čekate da otrov počne napuštati vaše tijelo.

Ako se osjećate tužno i nesigurno, riječ je o jednom od slijedećih razloga:

1. Nešto vam nije dobro sjelo. Ponovno pročitajte gore navedenih pet bitnih stvari i zapitajte se vjerujete li u njih. Ako sumnjate u bilo koji od navoda, ponovno pročitajte dijelove knjige na koji se odnose.

2. Bojite se neuspjeha. Ne brinite. Samo čitajte dalje. Uspjet ćete. Cijela stvar s pušenjem jedna je od najtežih igara sa samopouzdanjem. I s pametnim će se ljudima samopuzdanje ponekad poigrati, međutim, kad shvate da je u stvari riječ samo o okrutnoj igri u kojoj su oni žrtve, jedino će budale i dalje pristati igrati je.
3. Slažete se sa svime što sam rekao, ali ste još uvijek jadni. Nemojte biti jadni! Otvorite oči. Prekrasne se stvari upravo događaju. Uskoro ćete pobjeći iz zatvora.

Najbitnije je započeti proces s ispravnim stavom: Nije li prekrasno to što sam nepušač!

Sve što sada moramo učiniti jest zadržati to stanje duha za vrijeme razdoblja odvikavanja. U slijedećim ću se poglavljima baviti stvarima koje nam otežavaju ostanak u ispravnom stanju duha. Nakon razdoblja odvikavanja neće biti potrebno razmišljati na taj način. To će se događati automatski, i jedina će vam misterija biti u tome što je to tako očito. Neće vam biti jasno kako to prije niste mogli vidjeti. Ipak, upozorit ću vas na dvije stvari:

1. Odgodite trenutak gašenja posljednje cigarete dok ne pročitate cijelu knjigu.
2. Nekoliko sam puta spomenuo da razdoblje odvikavanja traje do tri tjedna. To bi moglo izazvati neke nedoumice. Prvo, može se dogoditi da podsvjesno osjećate da morate patiti tri tjedna. Ne morate. Drugo, izbjegnite način razmišljanja koji vas vodi u zamku: "Nekako moram izdržati ta tri tjedna i onda sam slobodan." Ništa se bitno neće dogoditi za tri tjedna. Nećete se odjednom početi osjećati kao nepušač. Nepušači se ne osjećaju različito od pušača. Ako planirate jadikovati zbog svoje odluke slijedeća tri tjedna, vjerojatno ćete jadikovati i nakon ta tri tjedna. Ono što želim reći jest da ako sada možete reći da nikada više nećete pušiti i pritom se osjećati odlično, nakon tri tjedna sva će iskušenja nestati. Govorite li sami sebi: "Da barem mogu izdržati tri tjedna bez cigarete", vjerojatno ćete sva ta tri tjedna, a i dulje, umirati od želje za cigaretom.

33 Razdoblje odvikavanja

Najviše tri tjedna nakon što ugasite posljednju cigaretu može vas mučiti apstinentska kriza. Nju čine dva različita faktora:

1. Neutaživa želja za nikotinom, prazan, nesiguran osjećaj sličan gladi koji pušači opisuju kao želju za cigaretom i želju da imaju što raditi s rukama.
2. Psihološki poticaj u određenim društvenim situacijama, npr. navika da uvijek kada zazvoni telefon, palite cigaretu.

To što ne mogu razlikovati ova dva faktora razlog je zašto se mnogi pušači ne uspiju odviknuti pomoću Metode snage volje. To je, isto tako, i razlog što mnogi koji uspiju ponovno upadaju u istu zamku.

Iako nikotinska apstinetska kriza ne uzrokuje nikakve tjelesne bolove, nemojte podcjenjivati njenu snagu. Govorimo o 'boli od gladi' ako cijeli dan ništa ne jedemo; možemo osjećati kruljenje u želucu, ali tjelesne boli nema. Međutim, glad je snažna sila i kad nam se uskraćuje hrana, možemo postati jako nezadovoljni. Slična je stvar s tijelom koje žudi za nikotinom. Razlika je u tome što naše tijelo treba hranu, ali nikotinski otrov mu nikako nije potreban i s pravim stanjem duha apstinentsku je krizu lako prebroditi te ona ubrzo nestaje.

Ako pušači uspiju apstinirati nekoliko dana pomoću Metode snage volje, želja za nikotinom uskoro će nestati. Riječ je o drugom faktoru koji uzrokuje probleme. Pušač ima naviku olakšavati si apstinentsku krizu u određeno vrijeme ili na određenom mjestu i to stvara određene zablude (npr. "Ne mogu uživati u piću ukoliko ne zapalim cigaretu"). Možda ćete lakše razumjeti što se događa pomoću slijedećeg primjera.

Nekoliko godina vozite auto na kojem je ručica za žmigavce, recimo, lijevo od volana. Kupili ste novi automobil, a na tom je automobilu ručica na desnoj strani. Iako znate da se ona nalazi na desnoj strani, prvih ćete nekoliko tjedana uključivati brisače svaki puta kad budete željeli dati žmigavac.

Prestajanje pušenja vrlo je slično. Za vrijeme prvih dana razdoblja odvikavanja u određenim će se trenucima uključivati okidač. Pomislit ćete da vam je potrebna cigareta. Od presudne je važnosti da budete u potpunosti svjesni da je riječ o vašem ispranom mozgu, i okidači će vrlo brzo nestati. Ako koristi Meodu snage volje, pušač je uvjeren da se na neki način žrtvuje i dok zbog toga jadikuje, ne samo da postupno ne smanjuje okidač, on ga, naprotiv, sve više pojačava.

Najčešći okidač je obrok, najčešće upravo večera u restoranu s prijateljima. Bivši se pušač već osjeća jadno jer je lišen cigarete. Tada njegovi prijatelji pale cigarete i bivši se pušač osjeća još jadnije. Sada više ne uživa ni u večeri niti u onome što je trebalo biti ugodno druženje. Zbog povezanosti cigarete s večerom i s druženjem, pušač pati od trostrukog udarca, i pranje mozga se zapravo još pojačava. Ako je stvarno odlučan i može izdržati dovoljno dugo, prihvatit će dobitak i nastaviti normalno živjeti kao nepušač. Međutim, određena doza ispranosti mozga još je uvijek prisutna. Zato mislim da je druga najgora stvar kod pušenja ta što pušač koji je prestao pušiti zbog zdravlja i novca, čak i nakon nekoliko godina, i dalje u određenim prilikama

želi cigaretu. Hvata se za iluziju koja postoji jedino u njegovoj glavi i bespotrebno se izlaže mukama.

Čak je i s mojom metodom popuštanje okidačima najčešći uzrok neuspjehu. Bivši pušač počinje smatrati cigaretu nekom vrstom placeba ili šećerne pilule. Razmišlja: "Znam da od cigarete nemam nikakve koristi, ali ako mislim da imam, u pojedinim će mi situacijama pomoći."

Šećerna pilula, iako fizički ne pomaže, može biti snažna psihološka pomoć i tako ublažiti simptome i donijeti neku korist. Cigareta, međutim, nije šećerna pilula. Ona sama stvara simptome koje ublažava i nakon nekog vremena čak u potpunosti prestaje ublažavati simptome; to je 'pilula' koja uzrokuje bolest, i uz sve to je ubojica broj jedan u zapadnom svijetu.

Možda ćete posljedice moći lakše shvatiti kad se odnose na nepušače ili na bivše pušače koji su prestali prije nekoliko godina. Uzmimo primjer žene koja je ostala bez supruga. Uobičajeno je da u takvim situacijama pušač, u najboljoj namjeri, nudi osobu cigaretom: "Zapali cigaretu, lakše ćeš se smiriti."

Ako prihvati cigaretu, žena se neće smiriti jer nije ovisna o nikotinu i nema potrebe smirivati nikavu apstinentsku krizu. U najboljem će joj slučaju pružiti nekakav trenutni psihološki poticaj. Kad ugasi cigaretu, tragedija je još uvijek tu. U stvari, još je i gore, jer žena sada pati i od apstinentske krize i mora odlučiti izdržati tu krizu ili je ublažiti još jednom cigaretom i tako započeti bijednu lančanu reakciju. Sve što cigareta može učiniti jest dati nam trenutni psihološki poticaj. Jednaki bi poticaj pružila i riječ utjehe ili piće. Mnogo je pušača postalo ovisno o tom groznom korovu baš u takvim trenucima.

Od presudne je važnosti od samog početka boriti se s pranjem mozga. Shvatite, cigareta vam nije potrebna, i jedino što činite ako cigaretu smatrate poticajem i pomoći u kriznim situacijama, jest mučenje samoga sebe. Nemojte se osjećati jadno. Cigarete ne čine večeru i druženje, one ih uništavaju. Zapamtite i to da pušači za vrijeme večere ne puše zato što uživaju u cigareti. Oni puše zato jer moraju pušiti. Oni su ovisnici. Oni ne mogu uživati ni u obroku niti u životu bez cigarete.

Prestanite o pušenju razmišljati kao o navici koja je sama po sebi ugodna. Mnogo pušača žudi za čistom ekološkom cigaretom misleći da bi takve cigarete riješile njihov problem. Postoje takve cigarete, ali svaki pušač koji zapali biljnu cigaretu odmah shvati da je to gubitak vremena. Shvatite da je jedini razlog pušenju unos nikotina u tijelo. Jednom kad se oslobodite želje za nikotinom, potreba za guranjem cigareta u usta bit će jednaka sadašnjoj potrebi da gurate cigarete u uši.

Bilo da je želja za cigaretom rezultat apstinentske krize (osjećaja praznine) koja se javlja u razdoblju odvikavanja ili okidačkog mehanizma, prihvatite je kao takvu. Tjelesna bol ne postoji, i ako zauzmete ispravan stav, cigarete neće predstavljati nikakav problem. Nemojte se brinuti oko odvikavanja. Sam taj osjećaj nije teško svladati. Povezanost želje za cigaretom s osjećajem uskraćenosti je ono što taj problem čini teškim.

Umjesto da jadikujete, recite sami sebi: "Znam o čemu je riječ. Stvar je u apstinentskoj krizi zbog nikotina. To je ono od čega pate pušači cijeloga života, i to je ono što ih tjera da nastave pušiti. Nepušači ne pate od toga. To je samo jedno od zala ove droge. Nije li divno što se moje tijelo čisti od toga zla?"

Drugim riječima, slijedeća će tri tjedna biti za vaše tijelo malo traumatična, međutim, kroz ta tri tjedna, i do kraja života, događat će se nešto prekrasno. Oslobodit ćete se grozne bolesti. Taj će uspjeh više nego zasjeniti malu traumu, i zapravo ćete uživati u apstinentskoj krizi. Ti će vam trenuci postati ugodni.

Razmišljajte o cijelom procesu prestajanja pušenja kao o uzbudljivoj igri. Razmišljajte o nikotinskom čudovištu kao o

crviću koji čuči u vašem trbuhu. Morate ga izgladnjivati tri tjedna, a on će vas pokušavati prevariti i nagovoriti vas da zapalite cigaretu kako biste ga održali na životu.

Katkada će pokušati učiniti da se osjećate jadnima. Katkada ćete pomisliti da izmiče vašoj kontroli. Netko vam može ponuditi cigaretu, a vi ćete zaboraviti da ste prestali pušiti. Kad se prisjetite, možda ćete se osjećati uskraćenim za nešto. Budite unaprijed spremni na takve zamke. Kakav god bio izazov, zapamtite da je to samo zato što postoji to malo čudovište u vašem tijelu. Svaki puta kad odolite iskušenju, zadajete čudovištu još jedan smrtni udarac.

Što god činili, ne pokušavajte zaboraviti na pušenje. To je jedna od stvari koja pušače, koji pokušavaju Metodom snage volje, često tjera u sate i sate depresije. Pokušavaju prebroditi dan za danom, nadajući se da će jednostavno zaboraviti na pušenje.

Sličan je slučaj kad imate problema s nesanicom. Što vas nesanica više brine, to vam je teže na nju zaboraviti.

Nikada nećete biti u stanju zaboraviti na pušenje. Prvih će vas dana na pušenje neprestano podsjećati malo čudovište i nikako to nećete moći izbjeći. Dok god ima pušača i agresivne reklamne kampanje, stalno će vas nešto ili netko podsjećati na pušenje.

Na pušenje zapravo uopće nije potrebno zaboraviti. Ništa se loše ne događa. Naprotiv, događa se nešto divno. Čak i ako na pušenje pomislite tisuću puta na dan, UŽIVAJTE U SVAKOM TOM TRENUTKU. PODSJEĆAJTE SE NA TO KAKO JE DIVNO PONOVNO BITI SLOBODAN. PODSJEĆAJTE SE NA TO KAKO VIŠE NEMATE POTREBU SAMI SEBE GUŠITI.

Kao što sam već rekao, otkrit ćete da su trenuci apstinentske krize postali trenuci uživanja i iznenadit će vas kako ćete lako u tim trenucima zaboraviti na pušenje.

Što god činili, NIKADA NE SUMNJAJTE U SVOJU ODLUKU. Jednom kad počnete sumnjati, počet ćete jadikovati i stvari će se pogoršati. Umjesto toga, iskoristite taj trenutak za poticaj. Ako vas to deprimira, podsjetite se da depresiju uzrokuju upravo cigarete. Ako vas prijatelj ponudi, budite ponosni i recite: "Sretan sam što mi više ne trebaju." To će ga povrijediti, ali kada se sam uvjeri da niste nesretni što ne pušite, već je na pola puta da vam se pridruži.

Zapamtite da su vaši razlozi da prestanete pušiti bili izuzetno ispravni. Podsjetite se koliko vas novaca košta jedna cigareta i zapitajte se želite li se stvarno izložiti mogućnosti da se teško razbolite. Prije svega, sjetite se da je taj osjećaj samo privremen i da ste svakoga trenutka sve bliže i bliže svome cilju.

Neke pušače brine da će se cijeloga života morati boriti s automatskim okidačima. Drugim riječima, misle da će cijeloga života morati sami sebe zavaravati da im ne treba cigareta, koristeći se psihološkim trikovima. To nije tako. Podsjetite se da optimist vidi bocu kao polupunu, a pesimist kao polupraznu. S pušenjem je drugačije; boca je prazna, a pušač je vidi punom. To je zato što pušač ima ispran mozak. Jednom kad sami sebi počnete govoriti kako ne morate pušiti, vrlo brzo to više nećete trebati govoriti jer divna je istina da... ne morate pušiti. To je posljednja stvar na svijetu koju morate činiti i nemojte učiniti da to doslovno bude posljednja stvar koju ćete u životu učiniti.

34 Samo jedan dim

Ovo je još jedna od loših stvari s kojima se bore pušači koji pokušavaju prestati pušiti Metodom snage volje. Izdržat će tri ili četiri dana bez cigarete i onda će jednu zapaliti, ili povući dim, dva, kako bi si olakšali patnju. Ne shvaćaju kako to ima porazan učinak na njihov moral.

Većini pušača taj prvi dim ne odgovara i to njihovom svjesnom umu daje poticaj. Misle: "Odlično, ovaj dim mi uopće nije ukusan. Dakle, gubim želju za cigaretom." U stvari je riječ o obrnutom slučaju. Prihvatite ovu činjenicu - CIGARETE NISU UKUSNE. Ugodan okus nije bio razlog pušenju. Kad bi pušači pušili zato što su im cigarete fine, nikada ne bi popušili više od jedne cigarete.

Jedini razlog zašto se do sada pušili jest taj što ste morali nahraniti malo čudovište. Razmislite malo: upravo ste ga izgladnjivali četiri dana. Kako li mu samo dragocjen taj jedan dim mora biti. Vi sami toga niste svjesni, ali dim koji je ušao u vaše tijelo predat će poruku vašem nesvjesnom umu i čvrsta odluka da prestanete pušiti bit će potkopana. Mali će vam glasić negdje iz krajeva vašega uma poslati slijedeću poruku: "Bez obzira na sva logička objašnjenja, cigarete su dragocjene. Sada želim još jednu."

Taj jedan mali dim ima dva razarajuća učinka:

1. Održava malo čudovište u vašem tijelu na životu.
2. I što je još gore, održava veliko čudovište u vašem umu na životu. Ako ste povukli jedan dim, još će vam lakše biti povući i drugi.

Zapamtite: upravo je samo jedna cigareta ona zbog koje smo počeli pušiti.

35 Hoće li meni biti teže?

Čimbenici koji odlučuju koliko će svakom pojedinom pušaču biti lako ili teško prestati pušiti različiti su za svaku osobu. Za početak, svatko od nas ima drukčiji karakter, različit posao, osobnu situaciju, itd.

Nekim je profesijama teže nego drugima, ali ako odstranimo faktor pranja mozga, to i ne treba biti tako. Nekoliko individualnih primjera može nam ovdje pomoći.

Izgleda da je prilično teško pripadnicima medicinske profesije. Mislimo da bi liječnicima trebalo biti lakše jer su svjesniji štetnosti pušenja za zdravlje, a i svjedoci su te štetnosti svakoga dana. Iako su na taj način izloženi još snažnijim razlozima za prestanak pušenja, nije im lakše prestati. Navest ću nekoliko razloga zašto je to tako:

1. Stalna svjesnost rizika za zdravlje stvara strah, a strah je jedna od situacija kada pušač ima potrebu ublažiti jaku želju za cigaretom koju stvara apstinentska kriza.
2. Posao liječnika izuzetno je stresan, i često dok radi liječnik nije sposoban nositi se s dodatnim stresom koji stvara apstinentska kriza.
3. Liječnik je uz sve to i pod dodatnim stresom koji uzrokuje osjećaj krivnje. On zna da bi trebao biti primjerom ostalim ljudima. To na njega stvara dodatan pritisak i pojačava osjećaj da se žrtvuje.

Za vrijeme zaslužene pauze, u trenucima kad je ublažen stalni stres od posla, liječniku cigareta postaje vrlo dragocjena jer njome ublažava želju koju stvara apstinentska kriza. Slična se stvar događa sa svim pušačima koji moraju dulje vrijeme apstinirati. Metodom snage volje pušač se osjeća sve jadnije jer se osjeća zakinutim. Pušač ne uživa u odmoru ili u šalici kave za vrijeme tog odmora. Osjećaj gubitka se tako još više pojačava, i zbog načina na koji povezuje stvari, upravo cigaretu smatra onim što mu u trenucima odmora pruža ugodu. Međutim, ako najprije uklonimo faktor pranja mozga i prestanemo jadikovati zbog cigarete, u odmoru i šalici kave ipak možemo uživati, čak i dok nam tijelo traži nikotin.

Još jednu teškoću predstavlja dosada, ponajviše u kombinaciji sa stresnim razdobljima. Tipičan su primjer vozači ili kućanice s malom djecom. Posao je stresan, a opet u velikoj mjeri jednoličan. Ako pokušava Metodom snage volje, kućanica će puno vremena provesti 'cmizdreći' nad svojim 'gubitkom' i to će pojačati osjećaj tuge.

I tu bismo situaciju trebali lako svladati ako nam je stav pravilan. Nemojte brinuti što vas nešto stalno podsjeća na to da ste prestali pušiti. Provedite te trenutke u radovanju činjenici da se upravo oslobađate zlog čudovišta. Ako stvari tako postavite, trenuci apstinentske krize postat će trenuci ugode.

Zapamtite, svakom pušaču, bez obzira na dob, spol, inteligenciju ili zanimanje, može biti lako i ugodno prestati pušiti ako SLIJEDI SVE OVE UPUTE.

36 Glavni razlozi neuspjeha

Dva su glavna razloga neuspjeha. Prvi je utjecaj drugih pušača. U trenucima slabosti ili za vrijeme nekog druženja, netko će zapaliti cigaretu. Već sam se naširoko bavio ovom situacijom. Iskoristite takav trenutak za podsjećanje da ne postoji nešto što se zove 'samo jedna cigareta'. Veselite se činjenici da ste izašli iz začaranog kruga. Sjetite se da pušač zavidi vama i žalite ga. Vjerujte mi, njemu je potrebno da ga žalite.

Još jedan od razloga neuspjeha je loš dan. Budite načisto s činjenicom da, bili pušač ili nepušač, ima dobrih i loših dana. Život se sastoji od uspona i padova.

Problem kod Metode snage volje je u tome da čim pušač ima loš dan, počinje jadikovanje za cigaretom i to taj loš dan čini još gorim. Nepušač je bolje opremljen za takve situacije, ne samo tjelesno već se i psihološki lakše može nositi sa stresnim situacijama u životu.

Ako za vrijeme odvikavanja imate loš dan, samo se sjetite da je bilo loših dana i dok ste pušili (inače zasigurno ne biste donijeli odluku da prestanete). Umjesto da počnete jadikovati, recite sami sebi nešto slično ovome: "Dobro, danas mi nije baš najbolji dan, ali pušenje to nikako neće popraviti. Sutra će biti bolje, a danas barem mogu uživati u činjenici da sam se oslobodio tog groznog pušenja."

Da biste bili pušač, morate žmiriti pred lošim stranama pušenja. Pušači nikada nemaju napadaje pušačkog kašlja, oni su samo kronično prehlađeni. Ako vam se auto pokvari na nekom nezgodnom mjestu, zapalit ćete cigaretu, međutim, jeste li u tom trenutku veseli i dobre volje? Naravno da niste. Jednom kad prestanete pušiti, postoji tendencija da za svaku stvar koja krene loše krivite upravo to što ste prestali pušiti. Ako vam se pokvari auto, razmišljate: "U ovakvom bih trenutku rado zapalio cigaretu." To je istina, ali nemojte zaboraviti na to da cigareta ne rješava problem; vi jednostavno kažnjavate sami sebe jadikovanjem za iluzornom potporom. Stvarate nemoguću situaciju. Jadni ste zato jer ne možete zapaliti cigaretu, a bit ćete još jadniji ako je zapalite. Znate da ste donijeli ispravnu odluku kad ste odlučili prestati pušiti i nemojte se nikada kažnjavati sumnjom u tu odluku.

Zapamtite: pozitivan stav od presudne je važnosti – uvijek.

37 Zamjenska sredstva

Zamjenska sredstva su žvakaća guma, slatkiši, pepermint bomboni, biljne cigarete, tablete, itd. NEMOJTE KORISTITI NITI JEDNU OD NJIH! One vam ne pomažu, samo vam otežavaju stvar. Ako osjetite jaku želju i odmah uzmete zamjensko sredstvo, to će želju samo pojačati i bit će vam teže. Vi u tom trenutku šaljete ovu poruku: "Moram pušiti kako bih ispunio prazninu." To je vrlo slično popuštanju otmičarima ili dječjoj agresivnosti. Neutaživa će želja postajati sve jača i mučenje će se nastavljati. Ni u kom slučaju zamjenska sredstva neće utažiti želju za cigaretom. Vi žudite za nikotinom, a ne za hranom ili žvakaćim gumama koje će učiniti samo to da sve više i više mislite na pušenje. Zapamtite ove savjete:

1. Ne postoji zamjena za nikotin.
2. Nikotin vam nije potreban. On nije hrana, nego otrov. Kad se pojavi želja, prisjetite se da od apstinentske krize pate pušači, a ne nepušači. Gledajte na tu neutaživu želju kao na još jedno od zala ovisnosti. Smatrajte apstinentsku krizu smrću groznog čudovišta.
3. Zapamtite: cigarete stvaraju prazninu, one je ne ispunjavaju. Što prije naučite vaš um da mu cigareta nije potrebna, ni išta umjesto nje, prije ćete biti slobodni.

Ponajprije izbjegavajte bilo koji proizvod koji sadrži nikotin, bile to žvakaće gume, flasteri, sprejevi za nos ili zadnji izum, inhalator koji je sličan plastičnoj cigareti. Istina je da mali broj pušača koji pokuša prestati korištenjem zamjenskih sredstava uspije i pripisuje uspjeh takvom načinu. Međutim, oni zapravo prestaju pušiti unatoč zamjenskim sredstvima, a ne zbog njihova korištenja. Tužno je da još uvijek postoji dosta liječnika koji preporučuju terapiju zamjenskim sredstvima.

To nije iznenađujuće, jer ako ne shvatite nikotinsku zamku u potpunosti, terapija zamjenskim sredstvima zvuči vrlo logično. Temelji se na vjerovanju da kada pokušate prestati pušiti, imate dva snažna neprijatelja s kojima se trebate boriti:

1. Prekinuti naviku
2. Preživjeti groznu fizičku apstinencijsku krizu za nikotinom

Ako se trebate boriti s dva snažna neprijatelja, pametno bi bilo da se ne borite s oba odjednom nego pojedinačno. Pa je tako teorija terapije zamjenskim sredstvima da vi prvo prestanete pušiti, ali i dalje uzimate zamjenu za nikotin. Tada, nakon što ste prekinuli naviku pušenja, polako smanjujete unos nikotina, boreći se na taj način pojedinačno s neprijateljima.

Zvuči logično, no zasnovano je na pogrešnim činjenicama. Pušenje nije navika nego ovisnost o nikotinu i stvarna fizička bol pri apstinenciji od nikotina gotovo je neprimjetna. Ono što pokušavate ostvariti kada prestajete pušiti jest ubiti i malo nikotinsko čudovište u vašem tijelu i veliko nikotinsko čudovište u vašoj glavi što je brže moguće. Sve što terapija zamjenskim sredstvima radi jest produžavanje života malom nikotinskom čudovištu koje će onda produžiti život velikom čudovištu.

Zapamtite, LAK NAČIN omogućava da lako prestanete pušiti odmah. Možete ubiti veliko čudovište (ispiranje mozga)

i prije nego zagasite zadnju cigaretu. Malo će čudovište ubrzo biti mrtvo i još dok umire, neće više biti problem kakav je bilo dok ste bili pušač.

Zamislite, kako možete izliječiti ovisnika od ovisnosti o drogi ako mu preporučujete istu drogu? Jedan uvažen i cijenjen liječnik je stvarno izjavio na nacionalnoj televiziji da su neki pušači toliko ovisni o nikotinu da bi, kada bi prestali pušiti, trebali uzimati zamjensku terapiju cijeloga života. Kako se liječnik može toliko zbuniti i povjerovati da je ljudsko tijelo ovisno ne samo o hrani, vodi i kisiku, nego i o snažnom otrovu?

Često u naše klinike dolaze pušači koji su prestali pušiti ali su postali ovisni o nikotinskoj žvakaćoj gumi. Drugi su se 'zakvačili' na žvakaću gumu a i dalje puše. Nemojte se zavaravati činjenicom da žvakaća guma ima odvratan okus – ima ga i prva cigareta.

Sva zamjenska sredstva imaju potpuno jednak učinak kao i nikotinska žvakaća guma. Sada govorim o stavu: "Ne mogu pušiti pa ću žvakati običnu žvakaću gumu, ili bombone ili pepermint kako bih ispunio prazninu." Iako se osjećaj praznine i želje za cigaretom zapravo ne može razlikovati od gladi za hranom, jedno neće zadovoljiti drugo. Zapravo, ako je išta napravljeno na način da izazove želju za cigaretom to je upravo natrpavanje žvakaćim gumama ili bombonima.

No glavno zlo zamjenskih sredstava je u tome što produžavaju pravi problem, a to je ispiranje mozga. Treba li vam zamjensko sredstvo za gripu kada napokon prođe? Naravno da ne. Govoreći: "Treba mi zamjena za pušenje" vi zapravo kažete "Žrtvujem se". Depresija povezana s Metodom snage volje je uzrokovana činjenicom da pušač vjeruje da podnosi žrtvu. Sve što radite na ovaj način jest to da zamjenjujete jedan problem drugim. Nije nikakav užitak natrpavati se slatkišima. Bit ćete samo deblji i jadniji i ubrzo ćete se vratiti pušenju.

Povremeni pušači teško se oslobađaju vjerovanja da su zakinuti za svoju malu nagradu: cigaretu tijekom pauze za uredske ili tvorničke radnike koji ne smiju pušiti dok rade, profesore tijekom odmora između satova u zbornici ili brza cigareta za liječnike između dva pacijenta. Neki govore: "Ne bih ni otišao na pauzu da nisam zapalio". Ovo dokazuje izrečeno, često se pauza uzima ne zato što je pušač želi ili treba nego zato što očajnički treba cigaretu. Zapamtite, te cigarete nikad nisu prava nagrada. One su jednaka stvar kao nošenje uskih cipela da biste doživjeli zadovoljstvo kada ih skinete. Pa ako osjećate da morate dobiti neku malu nagradu, neko to bude vaše zamjensko sredstvo: dok radite, nosite par cipela koje su vam jedan broj premale i nemojte ih skidati sve do pauze, pa onda osjetite taj krasan trenutak opuštanja i zadovoljstva kada ih skinete. Vjerojatno mislite da bi to bilo prilično glupo. Potpuno ste u pravu. Teško je zamišljati dok ste još u zamci, no to je upravo ono što pušači rade. Također je teško zamisliti da vam uskoro neće trebati ta mala "nagrada" i da ćete se prema svojim prijateljima koji su još uvijek u zamci odnositi s iskrenim sažaljenjem i pitati se kako je moguće da ne mogu shvatiti u čemu je stvar.

No, ako se i dalje mislite zavaravati misleći da je cigareta stvarna nagrada ili da trebate zamjensko sredstvo da zauzme njezino mjesto, osjećat ćete se zakinuti i jadni, i prilično je izvjesno da ćete uskoro ponovo početi pušiti. Ako trebate pravu pauzu, kao što trebaju domaćice, učitelji, liječnici i ostali radnici, uskoro ćete početi još više uživati u toj pauzi jer se nećete morati pritom gušiti.

Zapamtite, ne treba vam nikakvo zamjensko sredstvo. Neutaživa želja za otrovom vrlo će brzo nestati. Neka vam upravo ova spoznaja bude poticajem slijedećih dana. Uživajte u činjenici da se vaše tijelo oslobađa otrova, a da se vi sami oslobađate ropstva i ovisnosti.

Naravno, ako vam se popravi apetit i ako budete za vrijeme glavnih obroka nešto više jeli te se udebljate nekoliko kilograma u slijedećih nekoliko dana, ne očajavajte. Jednom kada iskusite 'trenutak prosvjetljenja' (o kojem ću govoriti kasnije) imat ćete dovoljno samopouzdanja uhvatiti se u koštac s bilo kojim problemom, a to uključuje i loše prehrambene navike. Jedino ne smijete jesti između obroka. Ako počnete s tim, udebljat ćete se i bit ćete nesretni, u stvari se nećete riješiti grozne navike. Samo ćete jedan problem zamijeniti drugim, umjesto da se jednom zauvijek riješite loše navike.

38 Trebam li izbjegavati situacije koje vode u kušnju?

I do sada sam bio vrlo kategoričan u savjetima te bih želio da slijedeći savjet smatrate prije uputom nego savjetom. Vrlo sam kategoričan zato što, kao prvo, postoje pravi praktični razlozi zašto vam dajem savjete i drugo, tisuće je slučajeva potvrdilo njihovu djelotvornost.

Na pitanje treba li za vrijeme razdoblja odvikavanja izbjegavati situacije koje mogu osobu dovesti u iskušenje, na žalost ne mogu dati kategoričan odgovor. Svaki pušač o tome mora odlučiti sam za sebe. Ja se, međutim, nadam da mojih nekoliko sugestija može pomoći u ovom slučaju.

Ponavljam da je upravo strah taj koji nas tjera da cijeli život pušimo, a strah se sastoji od dvije različite faze:

1. Prva faza: kako mogu preživjeti bez cigarete?

 Ovaj strah je posljedica panike koju osjeća pušač kada se kasno navečer nađe bez cigareta. Strah ne uzrokuje apstinentska kriza, već psihološki strah od zavisnosti – pušač misli da ne može preživjeti bez cigarete. Strah je najjači upravo u trenutku kad pušite posljednju cigaretu, a tada nikako ne patite od apstinentske krize.

 Riječ je o strahu od nepoznatog, sličnom onom strahu koji osjećamo kad učimo skakati na glavu u vodu. Visina s

koje trebamo skočiti nije veća od 30 centimetara, a čini nam se većom od dva metra. Voda je duboka dva metra, a čini nam se plićom od 30 centimetara. Treba puno hrabrosti da bi se skočilo. Sigurni smo da ćemo razbiti glavu. Najteže je odraziti se. Jednom kad skupimo hrabrost za skok, ostalo je lako.

Ovo objašnjava zašto ljudi koji inače imaju izuzetno snažnu volju, ili nikada nisu pokušali prestati pušiti ili mogu izdržati tek nekoliko sati bez cigarete. U stvari, postoje pušači koji puše dvadeset cigareta na dan i koji, kad odluče prestati pušiti, počnu sve brže paliti cigaretu za cigaretom i tako puše još više nego prije odluke da će prestati. Odluka uzrokuje paniku, a panika je stresna. To je jedna od situacija u kojoj mozak kao okidač šalje poruku: "Zapali cigaretu", a vi sada ne smijete pušiti. Osjećate se zakinutim – još više stresa. Okidač se ponovno uključuje – fitilj ubrzo izgara i vi palite cigaretu.

Ne brinite. Ta panika je psihološke naravi. Strah vas je da ste ovisnik. Divna je istina to što niste, čak iako ste još uvijek ovisni o nikotinu. Ne paničarite. Vjerujte mi i skočite u vodu.

2. Druga je faza straha dugoročna. Riječ je o strahu da u budućnosti nećete biti u stanju uživati u određenim životnim situacijama bez cigarete, ili da se nećete moći nositi s traumatičnim situacijama. Ne brinite. Skočite i uvidjet ćete da će biti upravo suprotno od onoga što očekujete.

Izbjegavanje iskušenja samo po sebi može se podijeliti u dvije kategorije.

1. "Zadržat ću cigarete u kući iako neću pušiti. Osjećat ću se sigurnije ako znam da su mi na dohvat ruke."

Stopa neuspjeha znatno je veća kod pušača koji drže cigarete kod kuće od onih koji to ne čine. Mislim da je riječ o tome da je, kad imate krizu za vrijeme odvikavanja, puno lakše zapaliti cigaretu ako se nalazi na dohvat ruke. Ako je za to potrebno izaći iz kuće i prošetati do dućana, puno je veća šansa da ćete odoljeti napasti; najčešće će neutaživa želja nestati prije nego što stignete kupiti cigarete.

Međutim, ipak mislim da je glavni uzrok neuspjehu taj što pušači koji se nisu riješili cigareta iz kuće, nisu donijeli dovoljno čvrstu odluku da prestanu pušiti. Zapamtite da su slijedeće dvije stvari od presudne važnosti kad pokušavate prestati pušiti:

Odlučnost.
"Nije li divno to što više ne moram pušiti?"

U svakom slučaju, zašto vam uopće trebaju cigarete? Ako još uvijek osjećate da morate pri sebi imati cigarete, predlažem vam da ponovno pročitate knjigu iz početka. Izgleda da vam nešto nije dobro sjelo.

2. "Trebam li izbjegavati stresne situacije ili druženje za vrijeme razdoblja odvikavanja?"

Moj je savjet da bi bilo dobro pokušati izbjegavati stresne situacije. Nije potrebno izlagati se dodatnom pritisku.

U slučaju druženja, savjetujem vam upravo obrnuto. Ne, izađite i uživajte. Cigarete vam nisu potrebne čak ni u razdoblju u kojem još postoji ovisnost o nikotinu. Otiđite na zabavu i uživajte u činjenici da vam cigarete nisu potrebne. Ubrzo će se potvrditi divna istina da je život mnogo ljepši bez cigarete – i samo se sjetite kako će život biti još ljepši kad malo čudovište napusti vaše tijelo zajedno sa svim tim otrovima.

39 Trenutak prosvjetljenja

Trenutak prosvjetljenja obično nastupa tri tjedna nakon što je pušač prestao pušiti. U tom trenutku nebo poprima ljepše boje, u tom trenutku pranje mozga u potpunosti nestaje i umjesto da govorite sami sebi da nije potrebno pušiti, iznenada shvaćate da je zadnja spona s pušenjem prekinuta i da možete početi uživati u ostatku života bez potrebe da ikada više pušite. Baš u tom trenutku najčešće počinjete na pušače gledati kao na osobe vrijedne žaljenja.

Pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje obično nikada ne iskuse taj trenutak jer, iako im je drago da su sada bivši pušači, i dalje idu kroz život u uvjerenju da time što ne puše prinose nekakvu žrtvu.

Što ste u prošlosti više pušili, to će divniji taj trenutak biti, i trajat će čitavog vašeg života.

Smatram se prilično sretnim čovjekom, osobom koja je u životu iskusila mnogo lijepih trenutaka, ali najljepši je bio upravo trenutak prosvjetljenja. Kad razmišljam o životu, iako se mogu prisjetiti mnogih lijepih trenutaka, nikad nisam uspio ponovno proživjeti baš taj osjećaj koji mi je pružio trenutak prosvjetljenja. Ništa mi u životu nije bilo ljepše nego trenutak kad sam prestao pušiti. Kad god se osjećam loše i kad god mi je

u životu potreban poticaj, samo se sjetim kako je divno što više nisam ovisan o tom groznom korovu. Polovica ljudi s kojima sam razgovarao nakon što su se oslobodili pušenja reklo mi je upravo isto to, kako je prestanak pušenja bilo nešto najljepše što im se u životu dogodilo. Ah, kakav vas užitak upravo čeka!

Petogodišnje iskustvo koje sam stekao učeći iz reakcija na moju knjigu i iz savjetovanja govori mi da u mnogim slučajevima trenutak prosvjetljenja ne nastupa nakon tri tjedna već često nakon samo nekoliko dana.

U mojem je slučaju nastupilo prije nego što sam ugasio posljednju cigaretu. Često mi se događalo da mi osoba na individualnim konzultacijama prije samog kraja tečaja kaže nešto slično: "Ne morate više reći ni riječi, Allene. U potpunosti shvaćam o čemu se radi i znam da nikada više neću pušiti." Na grupnim sam tečajevima naučio prepoznati da pušač prolazi kroz trenutak prosvjetljenja bez da bi mi ta osoba išta rekla. Iz pisama koje sam primio vidio sam da se ista stvar često događa s čitateljima knjige.

U idealnom bi se slučaju, ako pratite upute i shvaćate psihološku stranu problema u cijelosti, taj trenutak trebao dogoditi odmah.

Danas na tečajevima govorim da pušaču treba oko pet dana za fizičko odvikavanje, a tri tjedna da bi se u potpunosti oslobodio ovisnosti. U neku ruku ne volim davati takve smjernice. One mogu biti uzrokom dvije vrste problema. Prvi je taj što tako ljudi misle da je potrebno patiti pet dana do tri tjedna. Drugi je taj što bivši pušač najčešće misli da ako može izdržati pet dana ili tri tjedna, na kraju tog razdoblja čeka ga pravi poticaj. Međutim, može se lako dogoditi da baš tih pet dana ili tri jedna bude izuzetno lako i ugodno, a da nakon toga dođe jedan izrazito loš dan koji, naravno, nema nikakve veze s pušenjem već je uzrokovan nekom životnom situacijom. I sada

naš bivši pušač, koji čeka trenutak prosvjetljenja, umjesto toga doživi trenutak depresije. To vrlo lako može uništiti njegovo samopouzdanje.

Međutim, kad ne bih davao nikakve smjernice, bivši bi pušač mogao provesti ostatak života čekajući da se ne dogodi ništa. Mislim da se upravo to događa mnogima koji pokušavaju prestati pušiti Metodom snage volje.

Bio sam čak u iskušenju reći da se trenutak prosvjetljenja događa odmah. Međutim, da sam to rekao, a da do trenutka prosvjetljenja nije došlo odmah, bivši bi pušač izgubio samopouzdanje i pomislio bi da mu se ono nikada neće dogoditi.

Ljudi me često pitaju o značaju tih pet dana ili ta tri tjedna. Jesu li to samo odrednice koje su mi slučajno pale na pamet? Nisu. Naravno da to nisu strogo određena razdoblja, ali do njih sam došao upravo pomoću svoga iskustva. Nakon otprilike pet dana nastupa razdoblje u kojem bivšem pušaču pušenje prestaje biti jedina stvar na pameti. Većina pušača upravo tada doživi trenutak prosvjetljenja. Obično se baš u to vrijeme nađete u jednoj od onih stresnih situacija s kojima se niste mogli nositi bez pomoći cigarete. Odjednom shvaćate da, ne samo da uživate ili se uspješno nosite sa situacijom, već vam pomisao da zapalite cigaretu uopće nije pala na pamet. Od tog trenutka sve postaje vrlo ugodnim putovanjem. Napokon ste spoznali da možete biti slobodni.

Shvatio sam iz svojih pokušaja da prestanem pušiti Metodom snage volje te iz razgovora s ostalim pušačima, da su tri tjedna razdoblje nakon kojeg se događa većina neuspješnih pokušaja. Vjerujem da pušač nakon tri tjedna shvaća da je izgubio želju za cigaretom. Sada to sebi treba dokazati i pali cigaretu. Cigareta ima ogavan okus. Dokazao je sam sebi da se oslobodio navike pušenja. Međutim, tako unosi u svoje tijelo nikotin za kojim ono žudi već čitava tri tjedna. Čim ugasi cigaretu, nikotin počinje napuštati njegovo tijelo. Sad mu mali glasić govori: "Nisi se oslobodio. Potrebna ti je još jedna cigareta." On ne pali odmah još jednu cigaretu iz straha da ponovno ne postane ovisnik o cigaretama. Pričeka da prođe neko "sigurno vrijeme". Kad slijedeći put dođe u iskušenje, reći će sebi: "Eto, prošli put nisam se odmah ponovno navukao, dakle, nema opasnosti ako zapalim još jednu." I već je na putu u začarani krug.

Osnovna je stvar ne čekati da se dogodi trenutak prosvjetljenja, već shvatiti da je jednom kad ugasite posljednju cigaretu stvar gotova. Već ste učinili sve što je bilo potrebno učiniti. Prekinuli ste dovod nikotina. Niti jedna sila na Svijetu ne može vas spriječiti da budete slobodni ako ne jadikujete nad odlukom i iščekujete trenutak prosvjetljenja. Idite i uživajte u životu; suočite se s novim načinom života u samom početku. Na taj ćete način ubrzo iskusiti trenutak prosvjetljenja.

40 Ta posljednja cigareta

Jednom kad odlučite prestati pušiti, spremni ste popušiti svoju posljednju cigaretu. Prije nego što to učinite, provjerite dvije bitne stvari:

1. Jeste li sigurni u uspjeh?
2. Osjećate li se tužno i jadno ili osjećate uzbuđenje što ćete postići nešto predivno?

Imate li bilo kakvih sumnji, prvo ponovno pročitajte knjigu. Imate li i dalje dvojbi, nabavite knjigu 'Jedini način da trajno prestanete pušiti - The Only Way to Stop Smoking Permanently' (ONLYWAY) u izdanju Penguina ili kontaktirajte najbližu EASYWAY kliniku (sve su nabrojane na kraju knjige).

Zapamtite da nikad niste odlučili pasti u pušačku zamku. No, ta je zamka napravljena tako da vas drži u ropstvu čitav život. Kako biste pobjegli, trebate donijeti pozitivnu odluku da ćete popušiti svoju posljednju cigaretu.

Zapamtite, jedini razlog iz kojeg ste do sada čitali ovu knjigu je taj što snažno želite pobjeći. Pa donesite onda tu pozitivnu odluku sada. Čvrsto se zavjetujte da, nakon što ugasite tu posljednju cigaretu, bilo vam lako ili teško, nikad više nećete popušiti niti jednu.

Možda ste zabrinuti da ste već donijeli takvu odluku nekoliko puta u prošlosti pa i dalje pušite, ili da ćete morati proživjeti neku groznu traumu. Nemajte straha, najgora stvar koja vam se može dogoditi je da ne uspijete, pa ne možete baš ništa izgubiti, a možete dobiti neizmjerno više.

No, prestanite uopće razmišljati o neuspjehu. Divna je istina da prestati pušiti nije samo smiješno lako, nego i možete uživati u samom procesu. Ovaj ćete put koristiti LAK NAČIN! Sve što trebate napraviti je slijediti jednostavne upute koje ću vam sada dati:

1. Sada se čvrsto zavjetujte i to iskreno.

2. Popušite svjesno tu posljednju cigaretu, udišite tu prljavštinu duboko u svoja pluća i zapitajte se gdje je tu užitak.

3. Kada je ugasite, nemojte to napraviti s osjećajem poput: više nikad ne smijem popušiti niti jednu, ili nije mi dozvoljeno popušiti još jednu, nego s osjećajem poput ovoga: Nije to sjajno! Slobodan sam! Nisam više rob nikotina! Nikad više ne moram stavljati te odvratne stvari u svoja usta.

4. Budite svjesni da će još nekoliko dana u vašem trbuhu biti mali nikotinski saboter. Možete osjetiti jedino osjećaj "Želim cigaretu". Ponekad spominjem to malo nikotinsko čudovište kao laganu fizičku žudnju za nikotinom. Zapravo to nije točno i važno je da shvatite zašto. Kako je potrebno oko tri tjedna da to malo čudovište umre, bivši pušači vjeruju da će malo čudovište i dalje tražiti cigarete nakon što ugasite zadnju cigaretu i da zato moraju koristiti snagu volje da se odupru napasti tijekom tog perioda. To nije istina. Tijelo ne traži nikotin. Samo mozak traži nikotin. Ako osjetite tu

potrebu "Želim cigaretu" tijekom slijedećih nekoliko dana, vaš mozak ima jednostavan izbor. Ili može protumačiti taj osjećaj kao ono što stvarno jest – osjećaj praznine i nesigurnosti potaknut prvom popušenom cigaretom i umnožen svakom slijedećom, pa si jednostavno recite: HURAAA! JA SAM NEPUŠAČ!

Ili možete početi željeti cigaretu i patiti za njom ostatak svog života. Razmislite na trenutak. Ne bi li to bila nevjerojatna glupost? Reći "Nikad više neću pušiti" i zatim cijeli život govoriti "Želim cigaretu". To je ono što rade pušači koji koriste Metodu snage volje. Nije ni čudo da se osjećaju jadno. Provode ostatak života očajnički žaleći za nečim što su očajnički željeli da nikada nemaju. Nije ni čudo da tako malo njih uspije i da se oni kojima to i uspije ne osjećaju potpuno slobodni.

5. Samo dvojbe i čekanje čine prestajanje teškim. Zato nikad nemojte sumnjati u svoju odluku, jer znate da je ispravna. Ako počnete sumnjati, stavit ćete sebe u gubitničku situaciju. Bit ćete jadni ako žudite za cigaretama a ne možete pušiti. Bit ćete još jadniji ako popušite jednu. Bez obzira koji sustav koristili, što je to što želite postići kada prestanete pušiti? Da nikad više ne pušite? Ne! Mnogi bivši pušači to rade, ali se ostatak života osjećaju zakinuti. Što je prava razlika između pušača i nepušača? Nepušači nemaju potrebu niti želju za pušenjem, ne žude za cigaretama i ne trebaju koristiti snagu volje kako ne bi pušili. To je ono što želite postići, i ta je želja potpuno u skladu s vašim mogućnostima. Ne trebate čekati da prestanete žuditi za cigaretama ili da postanete nepušač. Vi to radite u trenutku kada gasite posljednju cigaretu, zatvarate dotok nikotina: VI STE VEĆ SRETNI NEPUŠAČ!

I ostat ćete sretan nepušač ako se držite slijedećih naputaka:

1. Nikada ne dovodite u pitanje svoju odluku.
2. Ne čekajte da postanete nepušač. Ako čekate, zapravo čekate da se ništa ne dogodi, što će uzrokovati fobiju.
3. Ne trudite se ne misliti o pušenju ili čekate da doživite "trenutak prosvjetljenja". U oba slučaja samo stvarate fobiju.
4. Ne koristite zamjenska sredstva.
5. Vidite druge pušače onakvima kakvi stvarno jesu i žalite ih, ne zavidite im.
6. Bio dan dobar ili loš, ne mijenjate svoj život zato što ste prestali pušiti. Ako to napravite, stvarno ćete nešto žrtvovati, a za to nema potrebe. Zapamtite, niste odustali od života. Niste odustali ni od čega. Upravo suprotno, izliječili ste se od opake bolesti i pobjegli iz groznog zatvora. Kako dani budu prolazili i vaše će zdravlje, kako fizičko tako i psihičko, biti sve bolje. Dobro će raspoloženje biti većeg, a loše manjeg intenziteta nego što je bilo dok ste pušili.
7. Kad god razmišljate o pušenju, bilo to u slijedećih nekoliko dana ili tijekom ostatka vašeg života, razmišljajte na slijedeći način: HURAAA, JA SAM NEPUŠAČ!!!

41 Posljednje upozorenje

Da ima priliku vratiti se u vrijeme kad nije bio ovisan o nikotinu, a s ovim znanjem koje sada ima, niti jedan pušač nikad ne bi počeo pušiti. Velik je broj pušača uvjeren da im nikada više u životu ne bi na pamet palo da ponovno puše, ako bih im pomogao da prestanu pušiti. Ipak, tisuće su pušača prestale pušiti i godinama su živjeli sasvim sretno, a ipak su ponovno počeli pušiti.

Vjerujem da će vam ova knjiga pomoći da relativno lako prestanete pušiti. Ali, upozoravam vas: pušači kojima je prestati pušiti bilo izuzetno lako, vrlo će lako ponovno početi pušiti.

NEMOJTE UPASTI U TU ZAMKU.

Bez obzira na to koliko dugo ne pušite, ili koliko ste uvjereni da nikada više nećete pušiti, neka vam životni moto postane parola da nikada više, ni iz kojeg razloga nećete pušiti. Oduprite se milijunima maraka koje duhanska industrija troši na reklamiranje cigareta i zapamtite da promiču drogu i otrov koji nosi titulu ubojice broj jedan. Sigurno nikad ne biste probali heroin, a cigarete u zapadnom svijetu ubijaju stotine tisuća ljudi više nego heroin.

Zapamtite, od te prve cigarete nećete imati nikakve koristi. Ne postoji nikakva apstinentska kriza koju treba ublažiti, a i okus joj je grozan. Sve što će učiniti jest unijeti nikotin u vaše tijelo, a mali će glasić negdje iz krajička vašeg mozga zavapiti: "Želim još jednu cigaretu." Na vama je odluka hoćete li pretrpjeti tih nekoliko trenutaka kušnje ili ćete ponovno pokrenuti tu cijelu prljavu lančanu reakciju.

42 Povratne informacije

Od prvoga izdanja ove knjige imam dvadeset godina iskustva s povratnim informacijama, što s mojih osobnih konzultacija, što od knjige same. Na početku je to bila teška borba. Moju su metodu 'popljuvali' takozvani stručnjaci. U današnje vrijeme pušači sa svih strana svijeta dolaze na moje tečajeve, a među njima je više pripadnika medicinske profesije od bilo koje druge. U Velikoj Britaniji knjigu smatraju najučinkovitijom pomoći za prestanak pušenja, a takvu reputaciju dobiva i u ostalim krajevima svijeta gdje se pojavi.

Ja nisam dobra vila. Moj rat – koji, naglašavam, ne vodim protiv pušača već protiv pušenja – vodim iz isključivo sebičnih razloga i u tome uživam. Svaki puta kad čujem kako je neki pušač 'pobjegao iz zatvora' obuzme me osjećaj velikog zadovoljstva, čak i kada ja s njegovim uspjehom nemam nikakve veze. Možete zamisliti kakvo zadovoljstvo osjećam čitajući tisuće pisama zahvale koje neprekidno dobivam.

Bilo je i frustrirajućih situacija. Frustraciju uglavnom uzrokuju dvije vrste pušača. Prvo, bez obzira na upozorenje iz prethodnog poglavlja, često me uznemiravaju pušači kojima je bilo lako prestati pušiti, ali su se ipak ponovno 'navukli' i drugi puta nikako ne mogu prestati pušiti. Ista se stvar događa čitateljima knjige i polaznicima mojih tečajeva.

Prije dvije godine nazvala me jedna osoba. Bila je vrlo uznemirena, plakala je. Rekla mi je da će mi platiti tisuću funta ako samo uspijem postići da ne puši tjedan dana, govoreći kako zna da može konačno prestati ako uspije ne pušiti tjedan dana. Rekao sam da moje konzultacije već imaju unaprijed određenu cijenu i da je to sve što mora platiti. Polazila je grupni tečaj, i na svoje veliko iznenađenje, vrlo lako prestala pušiti. Primio sam vrlo lijepo pismo zahvale.

Posljednja stvar koju govorim bivšim pušačima na kraju tečaja jest: "Zapamtite, nikada više ne smijete popušiti niti jednu cigaretu." Upravo ta mi je osoba tada rekla: "Allene, nemojte se brinuti za mene. Ako sam uspio prestati, sigurno nikada više neću pušiti."

Imao sam neki osjećaj da toj osobi moje upozorenje nije baš sasvim sjelo. Upitao sam : "Znam da se sada tako osjećate, ali hoćete li se tako osjećati i za šest mjeseci?"

Odgovor je bio: "Allene, ja sigurno nikada više neću pušiti."

Nakon otprilike godinu dana, nazvao me i rekao: "Allene, popušio sam jednu malu cigaru za Božić i vratio sam se na četrdeset cigareta na dan."

"Sjećate li se našeg prvog razgovora? Bili ste tako očajni što pušite da ste mi nudili tisuću funta ako vam pomognem da prestanete samo na tjedan dana."

"Sjećam se. Zar nisam užasno glup?"

"Sjećate li se da ste obećali da nikada više nećete pušiti?"

"Znam, ja sam teška budala."

To je isto kao da nekoga nađete do grla u blatu i vidite da će se udaviti. Pomognete mu izvući se iz blata. Zahvalan vam je, a šest mjeseci nakon toga ponovno svojevoljno uroni u blato.

Da bi ironija bila još veća, na slijedećem je tečaju koji je ponovno polazio ispričao slijedeću priču: "Možete li vjerovati u ovo? Obećao sam svome sinu tisuću funta ako ne bude pušio

do svoga dvadeset i prvog rođendana. Isplatio sam mu svotu. Sad ima dvadeset i dvije godine i puši kao Turčin. Ne mogu vjerovati da može biti tako glup."

Rekao sam: "Ne shvaćam kako možete za svoga sina reći da je glup. On je barem dvadeset i dvije godine uspijevao izbjeći zamku i nije svjestan u kakvu se nevolju i jad uvalio. Vi ste bili toga vrlo svjesni, a uspjelo vam je izdržati samo godinu dana."

Ukoliko ponovno čitanje knjige ne pomogne, jedini je način posjetiti EASYWAY kliniku. Pušači kojima je prestati pušiti bilo izuzetno lako, a koji su ponovno počeli pušiti, predstavljaju poseban problem i uskoro ću izdati knjigu koja će se baviti isključivo pomoći takvim pušačima. U međuvremenu, sada kad ste se oslobodili, MOLIM VAS, MOLIM VAS, NEMOJTE PONOVNO RADITI ISTU POGREŠKU. Pušači su uvjereni da takve osobe ponovno počnu pušiti zato što su još uvijek ovisne i zato što im cigareta nedostaje. U stvari, takve osobe shvate da je prestati pušiti vrlo lako i tako izgube strah od pušenja. Oni misle da nije problem ako zapale koju cigaretu. Čak i ako se ponovno 'navuku', bit će im lako ponovno prestati.

Na žalost, mislim da to baš i nije tako. Lako je prestati pušiti, ali ovisnost nije moguće kontrolirati. Jedina važna stvar u procesu dok postajete nepušač jest *ne pušiti.*

Druga kategorija bivših pušača koja me frustrira su oni koje pokušaj da prestanu pušiti toliko plaši da kad napokon prestanu, imaju osjećaj da čine nešto užasno teško. Glavne poteškoće su slijedeće:

1. Strah od neuspjeha. Nema nikakve sramote u neuspjehu, ali uopće ne pokušati je najobičnija glupost. Gledajte to na ovaj način – ni pred čim se ne skrivate. Najgore što vam se može dogoditi jest da ne uspijete i u tom slučaju neće vam biti ništa gore nego sada. Ali pomislite samo kako bi bilo prekrasno da uspijete. Ako nikada ne pokušate, neuspjeh vam je zagarantiran.
2. Strah od panike i uvjerenje da ćete se osjećati jadno. Ne brinite. Razmislite o tome što bi se strašno dogodilo ako nikada više ne biste popušili niti jednu cigaretu. Apsolutno ništa. Strašne će se stvari događati ako nastavite pušiti. U svakom slučaju, panika koju uzrokuju cigarete ubrzo će nestati. Najveće je postignuće to što ćete se osloboditi straha. Zar ste uistinu uvjereni da bi pušač pristao da mu se amputiraju ruke i noge zbog užitka koje mu pruža pušenje? Ako se stvarno nađete u panici, pomoći će vam duboko disanje. Ako se nalazite u društvu koje vas na neki način deprimira, maknite se od njega. Otiđite u neku drugu sobu, prazan ured, bilo kamo.

 Ako vam se plače, nemojte se sramiti, plačite. Plač je prirodan način oslobađanja napetosti. Nema osobe koja se nakon dobrog plača ne osjeća bolje. Jedna od najgorih stvari koju uče male dječake je da ne plaču. Možete često vidjeti kako se bore sa suzama dok njihove osjećaje otkriva podrhtavanje donje usnice. Britanci rano nauče stisnuti gornju usnicu i ne pokazati nikakve emocije. Svi bismo mi trebali pokazivati emocije, a ne ih negdje duboko potiskivati. Vičite, derite se, iskažite svoju ljutnju. Tresnite nogom neku kutiju. Odnosite se prema svojoj borbi kao prema boksačkom meču koji ne možete izgubiti.

 Nitko ne može zaustaviti vrijeme. U svakom tom trenutku malo čudovište umire. Uživajte u neizbježnoj pobjedi.
3. Nepraćenje uputa. Nevjerojatno, ali mnogo mi je pušača reklo: "Vaša metoda na mene ne djeluje." Nakon toga mi kažu kako, ne samo da nisu pratili jednu od mojih uputa, već su ignorirali skoro svaku. (Kako ne bi bilo nikakve

zabune, sve ću upute u skraćenom obliku ponoviti na kraju poglavlja.)

4. Nerazumijevanje uputa. Glavni problemi se javljaju u nekom od slijedećih oblika:

 (a) "Ne mogu prestati misliti na pušenje." Naravno da ne možete; ako pokušate, to će samo stvoriti fobiju i osjećat ćete se vrlo jadno. Slično je to pokušavanju da zaspite - što se više trudili, to vam to teže polazi za rukom. "Ja mislim na pušenje devedeset posto vremena, i u budnom stanju i dok spavam." Nije stvar u razmišljanju o pušenju. Stvar je u načinu na koji mislite na pušenje. Ako mislite: "Da mi je sada barem jedna cigareta" ili "Kad ću napokon biti slobodan?" sigurno ćete se osjećati jadno. Ako mislite: "Hura, slobodan sam!" bit ćete sretni.

 (b) "Kada će tjelesna želja za cigaretom nestati?" Nikotin napušta vaše tijelo velikom brzinom. Ipak, nemoguće je reći kada će vaše tijelo prestati žudjeti za nikotinom. Taj prazan, nesiguran osjećaj uzrokovan je običnom glađu, depresijom ili stresom. Cigareta u tom trenutku može samo povećati taj osjećaj. Iz tog razloga pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje nikada nisu u potpunosti sigurni da su se riješili navike. Čak i kada je tijelo prestalo žudjeti za nikotinom i kad ih mori najobičnija glad ili su pod nekim stresom, njihov im mozak i dalje šalje zbunjujuću poruku: "Ovo znači da ti je potrebna cigareta." Najvažnije je da uopće ne morate čekati da prestane tjelesna žudnja za nikotinom, ona je toliko blaga da je nećete ni osjetiti. Poznajemo je samo kao osjećaj: "Znam da mi je potrebna cigareta." Kad odlazite od zubara nakon posljednjeg u nizu posjeta, čekate li da vas vilica prestane boljeti? Naravno da ne. Nastavljate raditi uobičajene stvari. Iako vas vilica još uvijek boli, osjećate veliko olakšanje.

 (c) Čekanje na trenutak prosvjetljenja. Čekajući na trenutak prosvjetljenja, sami sebi stvarate dodatnu fobiju. Jednom sam prestao pušiti pomoću Metode snage volje puna tri tjedna. Sreo sam tada jednog starog školskog prijatelja, bivšeg pušača. Upitao me: "I, kako izdržavaš?"

 Rekao sam: "Uspio sam preživjeti tri tjedna."

 Pogledao me: "Kako to misliš da si uspio preživjeti tri tjedna?"

 Rekao sam: "Pa, tri tjedna nisam pušio."

 Rekao mi je: "I što sada planiraš? Uspijevati preživjeti do kraja života? Ma, na što ti to čekaš? Shvati da si uspio. Postao si nepušač."

 Pomislio sam: "U potpunosti je u pravu. Na što ja to čekam?" Na žalost, s obzirom na to da tada nisam bio u potpunosti svjestan svih zamki koje pušenje postavlja pred nas, vrlo sam se skoro ponovno "zakvačio". Međutim, dobro sam zapamtio riječi moga prijatelja. Nepušačem postaješ u trenutku kad ugasiš posljednju cigaretu. Važno je biti zadovoljan nepušač od samog početka.

 (d) "Još uvijek imam želju za cigaretom." Ako je tako, onda ste vrlo glupi. Kako možete tvrditi da želite biti nepušač i onda reći da želite cigaretu. To je čista kontradikcija. Ako kažete: "Želim cigaretu", vi time govorite: "Želim biti pušač." Nepušači ne žele pušiti cigarete. S obzirom na to da znate što stvarno želite, prestanite se kažnjavati.

 (e) "Radije bih živio kao čovjek." Da, i u čemu je problem? Jedino što ćete učiniti jest prestati se gušiti. Ne morate

prestati živjeti. Gledajte, stvar je sasvim jednostavna. Slijedećih će nekoliko dana biti pomalo traumatično. Tijelo će vam fizički žudjeti za nikotinom. Međutim, zapamtite slijedeće: neće vam biti ništa gore nego što vam je već bilo. Jednako ste se tako osjećali i dok ste pušili, uspijevali ste se suzdržavati od pušenja za vrijeme spavanja, u crkvi, u trgovini ili knjižnici. I u tim ste se slučajevima morali nositi s apstinentskom krizom, a ako ne prestanete pušiti, morat ćete se s njom boriti čitav svoj život. Cigareta ne čini obrok, piće ili druženje; ona ih uništava. Čak i u trenucima dok vaše tijelo još uvijek žudi za nikotinom, večere i druženja su lijepi događaji. Život je lijep. Družite se s ljudima, makar bili u društvu dvadeset pušača. Zapamtite: vi niste ni za što zakinuti, već oni. Svaki od njih rado bi bio na vašem mjestu. Uživajte u glavnoj ulozi i pozornosti koja vam se poklanja. Prestanak pušenja divna je tema za razgovor, pogotovo ako pušači uvide kako ste sretni i dobro raspoloženi. Mislit će da ste nevjerojatni. Najvažnija je stvar od samog početka uživati u životu. Ne trebate im zavidjeti. Oni će zavidjeti vama.

(f) "Jadan sam i nesnosan." To je zato jer niste slijedili moje upute. Otkrijte o kojoj je od mojih uputa riječ. Neki ljudi razumiju i vjeruju u svaku moju riječ, a ipak od samog ih početka prati osjećaj tuge i jada, kao da očekuju da se dogodi nešto užasno. Vi sada započinjete ne samo s onim što sami želite, već činite ono što bi želio činiti svaki pušač na ovoj planeti. Bilo koju metodu odvikavanja koristio, svaki pušač pokušava promijeniti svoj stav prema pušenju. On želi da u svakom trenutku u kojem pomisli na pušenje može reći: "HURA! SLOBODAN SAM!" Ako je to i vaš cilj, čemu

čekati? Započnite s takvim stavom i nikada ga nemojte mijenjati. Ostatak knjige napisan je s ciljem da shvatite kako ovome nema nikakve alternative.

GLAVNE UPUTE

Ako slijedite ove upute, ne može se dogoditi da ne uspijete:

1. Donesite čvrstu odluku da nikada više nećete pušiti, žvakati ili sisati nešto što sadrži nikotin i strogo se pridržavajte svoje odluke.
2. Shvatite jednom za svagda: ničega se ne *odričete*. Time mislim ne samo na to da ćete se jednostavno bolje osjećati kao nepušač (toga ste i sami svjesni); niti mislim da iako nema nikakvog racionalnog razloga pušenju, ono mora pružati vrstu užitka ili potpore jer ako toga nema, sigurno ne biste pušili. Ono što želim reći jest da nema stvarnog užitka ni potpore od pušenja. To je samo jedna zabluda, užitak kod pušenja možemo usporediti s olakšanjem koji osjećamo kad prestanemo lupati glavom o zid.
3. Ne postoje istinski pušači. Vi ste samo jedan od milijuna pušača koji su upali u zamku. Kao i milijuni drugih bivših pušača koji su bili uvjereni da ne mogu pobjeći od ovisnosti, i vi ste uspjeli od nje pobjeći.
4. Ako ste ikada u životu razmatrali razloge za i protiv pušenja, zaključak je uvijek bio isti: "Treba prestati pušiti. Pušenje je baš glupo." To nikada ništa ne može promijeniti. Tako je uvijek bilo i tako će uvijek biti. Znate da ste donijeli ispravnu odluku. Nemojte nikada mučiti sami sebe s preispitivanjem i sumnjom u ovu odluku.
5. Nemojte se truditi ne razmišljati o pušenju i ne brinite ako o pušenju stalno razmišljate. Međutim, kad god pomislite na

pušenje – bilo to danas, sutra ili bilo kada u životu – sjetite se: "HURA! JA SAM NEPUŠAČ!"

6. NEMOJTE uzimati nikakva zamjenska sredstva.
 NEMOJTE imati uza se cigarete.
 NEMOJTE izbjegavati pušače.
 NEMOJTE promijeniti način života samo zato što ste prestali pušiti.

Ako budete slijedili ove upute, trenutak prosvjetljenja ubrzo će doći. Ali:

7. Nemojte čekati na trenutak prosvjetljenja. Nastavite živjeti. Uživajte u lijepim trenucima i trudite se nositi se s ružnima. Vidjet ćete da će taj trenutak ubrzo doći.

43 Spasite pušača s broda koji tone

U sadašnje su vrijeme pušači u priličnoj panici. Osjećaju da se mijenja društvena klima. Pušenje se danas smatra asocijalnom navikom, takvom je smatraju čak i sami pušači. Osjećaju također da se cijela stvar približava kraju. Milijuni pušača prestaju pušiti, i svi su pušači svjesni te činjenice.

Svaki put kad neki pušač napusti brod koji tone, oni koji su na njemu ostali osjećaju se sve jadnije. Svaki pušač instinktivno zna da je glupo plaćati velike svote novca za malo suhih listića umotanih u papirić koje će potom zapaliti i udahnuti kancerozne dimove u svoja pluća. Ako još uvijek ne mislite da je to glupo, gurnite cigaretu u uho i zapitajte se u čemu je razlika. Samo je jedna razlika. Na taj način ne možete doći do nikotina. Prestanete li gurati cigarete u usta, nikotin vam neće biti potreban.

Pušači ne mogu naći racionalan razlog pušenju, ali ako to čine i drugi ljudi, ne osjećaju se tako glupo.

Pušači bezočno lažu o svojoj navici, ne samo drugima već i samima sebi. Oni moraju lagati. Pranje mozga je nužno ukoliko žele zadržati bar nešto samopouzdanja. Osjećaju da na neki način moraju opravdati svoju naviku, ne samo sebi već i nepušačima. Stoga neprestano smišljaju nekakve iluzorne prednosti pušenja.

Prestane li pušač pušiti Metodom snage volje, osjeća se zakinutim i velika je vjerojatnost da će se pretvoriti u osobu koja se stalno žali. Time samo šalje poruku drugim pušačima kako je njihova odluka da i dalje puše ispravna.

Uspije li se bivši pušač odviknuti, zahvalan je što se ne mora više gušiti i za to plaćati velike svote novca. S obzirom na to da to čini, ne mora se opravdavati, ne mora svakome govoriti kako je predivno što ne mora pušiti. Reći će to samo ako ga se upita, a pušači ga to neće pitati zato jer im se ne bi svidio odgovor. Zapamtite, strah je taj koji ih tjera da i dalje puše, i radije bi i dalje gurali glavu u pijesak.

Pušači će postaviti to pitanje tek u trenutku kad shvate da je došlo vrijeme da prestanu pušiti.

Pomozite pušačima. Uklonite te strahove. Recite im kako je divno ići kroz život bez potrebe za neprestanim gušenjem cigaretama, kako je divno ustati ujutro iz kreveta osjećajući se zdravo i čilo umjesto započinjanja dana teškim disanjem i kašljanjem, kako je divno biti slobodan od ropstva, kako je predivno uživati u životu bez crne sjene koja nam zlokobno visi nad glavom.

Ili, još bolje, nagovorite ih da pročitaju ovu knjigu.

Najvažnije je ne podcjenjivati pušača primjedbama kako zagađuje okoliš ili kako je ono što čini na neki način prljavo. Općenito se smatra kako su bivši pušači u tome najgori. Mislim da je ta teorija prilično istinita, a uporište joj je u odvikavanju Metodom snage volje. Bivši pušač, iako se izliječio od loše navike, još je uvijek pod utjecajem pranja mozga i uvjeren je da prinosi nekakvu žrtvu. Osjeća se ranjivo, i njegov je prirodni obrambeni mehanizam napasti pušača. Ovo možda pomaže bivšem pušaču, ali nikako neće pomoći pušaču. Pušač će se zbog toga samo lošije osjećati i kao posljedica toga njegova će se želja za cigaretom pojačati.

Iako je promjena društvenog stava prema pušenju glavni razlog tome što milijuni pušača prestaju pušiti, pušačima zato nije nimalo lakše. Zapravo, samo im je teže. Većina je pušača uvjerena kako prestaju pušiti iz zdravstvenih razloga. To nije u potpunosti točno. Iako je ogroman rizik za zdravlje očigledno najvažniji razlog prestajanju pušenja, pušači su se ipak godinama ubijali cigaretama a da u vezi s tim nisu ništa učinili. Glavni razlog što pušači prestaju pušiti jest u tome što društvo počinje shvaćati pravu prirodu pušenja: to je samo jedna prljava ovisnost o drogi. Užitak je uvijek bio samo iluzija; ovaj novi stav razotkriva tu iluziju i pušač se više ni za što ne može uhvatiti.

Potpuna zabrana pušenja u londonskoj podzemno željeznici zoran je primjer pušačke dileme. Pušač zauzima jedan od slijedeća dva stava: "Dobro, ako ne mogu pušiti u podzemnoj željeznici, vozit ću se nekim drugim prijevoznim sredstvom." Od ovakvoga stava nitko nema nikakve koristi, to samo može smanjiti prihod podzemnoj željeznici. Drugi je stav: "Dobro, to će mi pomoći da smanjim pušenje." Rezultat ovoga stava je taj što će pušač umjesto dvije-tri popušene cigarete apstinirati oko sat vremena. Za vrijeme takve prisilne apstinencije, međutim, pušač će se ne samo osjećati zakinutim te će čekati na nagradu za to već će i njegovo tijelo žudjeti za nikotinom – i, ah, kako li će mu tek dragocjena biti ta cigareta kad napokon bude smio zapaliti.

Nametnuta apstinencija ne smanjuje broj cigareta koje pušač popuši, jer pušač taj broj ubrzo nadoknađuje, ili čak premašuje, onoga trenutka kad pušenje postane dopušteno. Sve što se tako postiže jest slanje poruke pušaču kako mu je cigareta dragocjena i kako je o njoj ovisan.

Mislim da je najgora vrsta prisilne apstinencije ona koja se nameće trudnim ženama. Dozvoljavamo da nam adolescentice masovno bombardiraju reklamama za cigarete i tako im

pomažu da postanu ovisne o cigaretama. I tada ih, u vjerojatno najstresnijem razdoblju njihova života, dok žive u zabludi da im je cigareta potrebna više od svega, medicinska profesija ucjenjuje da prestanu pušiti zbog štete koju time nanose djetetu. Mnoge od njih nisu sposobne prestati i prisiljene su, bez svoje krivnje, cijeloga života patiti od osjećaja krivnje. Mnoge od njih uspiju prestati pušiti zadovoljno misleći: "Lijepo, učinit ću to zbog djeteta, a za devet mjeseci ću i onako biti izliječena od ovisnosti." Tada dolaze porođajni bolovi, strah od poroda nakon kojih slijedi najekstatičniji trenutak u životu. Bolovi i strah su nestali i prekrasna nova bebica je stigla – stari se okidač ponovno vraća. Jedan dio pranja mozga još je uvijek prisutan, i gotovo prije nego što je pupčana vrpca prerezana, djevojka ima cigaretu u ustima. Ushićenost događajem blokira grozan okus cigarete u ustima. Ona, naravno, nema namjeru ponovno se 'zakvačiti' za cigarete: "Samo jedna cigareta." Prekasno! Već se ponovno 'zakvačila'. Nikotin je ponovno ušao u njezino tijelo. Stara će se želja za cigaretom ponovno javiti, a ako se ne 'zakvači' istoga časa, osjećaj zakinutosti lako može potaknuti postporođajnu depresiju.

Čudno je kako, iako zakon smatra ovisnike o heroinu kriminalcima, društvo prema njima zauzima sasvim ispravan stav: "Što možemo učiniti da pomognemo tim jadnim ljudima?" Isti takav stav treba zauzeti i prema jadnim pušačima. Oni ne puše zato što to žele, već zato što misle da moraju i, za razliku od ovisnika o heroinu, najčešće su prisiljeni godinama i godinama podnositi mentalnu i fizičku torturu. Uvijek se kaže da je puno bolja brza smrt od dugotrajnog umiranja i zato ne zavidite jadnim pušačima. Njima je potrebno vaše sažaljenje.

44 Savjet nepušačima

NAGOVORITE SVOJE PRIJATELJE ILI ROĐAKE PUŠAČE DA PROČITAJU OVU KNJIGU

Prvo proučite sadržaj ove knjige i pokušajte sebe zamisliti na mjestu pušača.

Nemojte ih nikako prisiljavati da pročitaju knjigu i ne pokušavajte ih nagovoriti da prestanu govoreći im kako uništavaju svoje zdravlje ili kako bacaju novac. Oni to znaju puno bolje od vas. Pušači ne puše zato što u tome uživaju ili zato što to sami žele. Oni to samo govore sebi i drugima kako bi sačuvali barem malo samopuzdanja. Oni puše zato što se osjećaju ovisnima o cigaretama, zato što misle da ih cigarete opuštaju te da im pružaju hrabrost i samopouzdanje i misle da bez cigarete ne bi nikako mogli uživati u životu. Ako pokušavate prisiliti pušača da prestane pušiti, on će se osjećati kao zvijer uhvaćena u zamku i željet će cigaretu više od svega na svijetu. To ga može pretvoriti u pušača koji puši u tajnosti, što će svaku zapaljenu cigaretu učiniti još dragocjenijom (vidi 26. poglavlje).

Umjesto toga, usredotočite se na drugu stranu medalje. Dovedite ga u društvo bivših strastvenih pušača (u Velikoj Britaniji takvih je preko deset milijuna). Zamolite ih da kažu vašem

pušaču kako su i oni mislili da će biti ovisni čitavog života i kako je život bez cigareta puno bolji i ljepši.

Jednom kad ga uvjerite da je moguće prestati pušiti, postat će otvoreniji na sugestije. Sada mu objasnite sve o zabludama koje stvara apstinentska kriza. Ne samo da mu cigarete ne pružaju nikakav poticaj već uništavaju njegovo samopouzdanje i čine ga iritantnim i nervoznim.

Sada bi trebao biti spreman sam pročitati knjigu. Očekivat će stranice i stranice o raku pluća, srčanim bolestima i sličnim grozotama. Objasnite mu da je moj stav potpuno drugačiji i da se bolesti spominju u vrlo malom dijelu knjige.

POMOĆ ZA VRIJEME ODVIKAVANJA

Bez obzira na to pati li bivši pušač za vrijeme odvikavanja ili ne, pretpostavite da pati. Nemojte pokušavati umanjiti njegovu patnju govoreći mu kako je lako prestati pušiti; to može i sam. Umjesto toga govorite mu kako ste ponosni na njega, kako izgleda puno bolje, kako lijepo miriše i kako vidite da lakše diše. Vrlo je važno stalno to naglašavati. Kad se pušač pokuša odviknuti, euforija koja prati taj pokušaj i pažnja koju prima od prijatelja i kolega može mu pomoći da ustraje. Međutim, pohvale se brzo zaboravljaju pa ih zato treba često ponavljati.

Ako ne razgovara s vama o pušenju, može vam se učiniti da je zaboravio na pušenje i možda ga nećete htjeti podsjećati. Najčešće se upravo suprotno događa kod pušača koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje jer bivši pušač postaje opsjednut pušenjem. Nemojte se plašiti započinjati temu i nastavite ga hvaliti; sam će vam reći ako ne želi da ga podsjećate na pušenje.

Ovo također može biti vrijeme iskušenja za nepušače. Ako je jedan član skupine nervozan, to može uzrokovati opće nezadovoljstvo. Imajte to u vidu ako se bivši pušač osjeća nervozno. Lako se može dogoditi da se iskali baš na vama, no nemojte se osvećivati: ovo je vrijeme u kojemu mu je prije svega potrebna vaša pohvala i suosjećanje. Osjećate li se sami nervozno, potrudite se da to ne pokazujete.

Jedan od trikova kojima sam se koristio kad sam pokušavao prestati Metodom snage volje bio je taj da sam se poče ponašati nesnosno, nadajući se da će mi supruga ili prijatelji reći: "Ne možemo te gledati kako toliko patiš; radije zapali cigaretu." Pušač tada nije izgubio obraz, on ne odustaje – njemu je tako savjetovano. Ako se vaš bivši pušač posluži ovakvim trikom, ni u kom ga slučaju nemojte poticati da zapali cigaretu. Umjesto toga recite: "Ako si ovakav zato što ne smiješ pušiti, hvala Bogu što ćeš se uskoro osloboditi toga užasa. Divno je što si imao dovoljno hrabrosti i pameti da prestaneš pušiti."

Finale: pomognite prekinuti tu svinjariju

Ja mislim da je pušenje cigareta najveća svinjarija zapadnog svijeta, ono stoji uz bok nuklearnom naoružanju.

Sam temelj naše civilizacije, razlog izuzetnom napretku ljudske rase, leži u našoj sposobnosti da svoja znanja i iskustva prenesemo ne samo jedni drugima već i budućim generacijama. Čak i niže životinjske vrste znaju da moraju svoje potomstvo upozoriti na životne opasnosti.

Ako nitko ne upotrijebi nuklearno oružje, neće biti problema. Oni koji zagovaraju nuklearno naoružavanje i dalje će samozadovoljno tvrditi: "Tako održavamo mir." Upotrijebi li netko nuklearno naoružanje, ne samo da će tako riješiti problem pušenja već i svaki drugi problem, a dodatni će bonus političari imati od toga što neće biti nikoga tko bi im mogao reći: "Bili ste u krivu." (Pitam se je li upravo to razlog zagovaranju nuklearnog oružja?)

Međutim, koliko god se ja protivio nuklearnom naoružanju, te su odluke možda i donesene u dobroj namjeri, u uvjerenju da se tako pomaže čovječanstvu, dok je kod pušenja stvar sasvim jasna. Možda su za vrijeme drugog svjetskog rata ljudi stvarno vjerovali da im cigarete pružaju hrabrost i samopouzdanje. Sada svi znamo da je ta teorija sasvim pogrešna. Samo pogledajte današnje reklame za cigarete. Ništa se ne govori o opuštanju ili

užitku. Govore samo o količini i kakvoći duhana. Zašto bi nas uopće trebalo biti briga za kakvoću otrova.

Nevjerojatan je opseg licemjerja. Društvo će se odmah pobuniti protiv 'snifanja' ljepila ili uzimanja heroina koji su u usporedbi s pušenjem minorni problemi. Šezdeset je posto stanovništva ovisno o nikotinu, a većina troši ogromne svote novca na cigarete. Svake godine deseci tisuća ljudi unište svoj život zbog te ovisnosti. Pušenje je bez konkurencije najveći ubojica u zapadnom svijetu, a s druge je strane taj ubojica najveći financijer državnoga proračuna. U Velikoj Britaniji država zarađuje preko osam milijardi funta godišnje samo na jadu ovisnika o nikotinu, a duhanskoj je industriji dopušteno potrošiti 120 milijuna funta godišnje na reklamiranje tog smeća.

Kako li samo pametno duhanske kompanije tiskaju upozorenja Ministarstva zdravstva na kutijama cigareta, i kako samo Vlada troši novac na televizijske reklame koje nas plaše rakom pluća, srčanim bolestima, amputacijama ruku i nogu i tako sami sebe moralno opravdavaju govoreći: "Upozorili smo vas na opasnosti. Izbor je vaš." Pušač nema veći izbor od ovisnika o heroinu. Pušač ne donosi odluku da postane ovisnikom, njega se namamljuje u perfidnu zamku. Kad bi pušači imali izbora, jedine osobe koje bi sutra pušile bile bi pubertetlije koje misle da mogu prestati kad zažele.

Zašto postavljati lažne standarde? Iako se na ovisnike o heroinu gleda kao na kriminalce, oni se na Zapadu ipak mogu registrirati (ponegdje i dobivati besplatno heroin ili druga sredstva) i primati zdravstvenu pomoć koja će ih pokušati odviknuti od droge. Pokušajte se registrirati kao ovisnik o duhanu. Nitko vam nikada neće dati besplatno cigarete. Morate plaćati cijenu višestruko veću od realne i dobro znate da vas Vlada tako vuče za nos. A kao da pušači već sami nemaju dovoljno muka!

Ako potražite liječničku pomoć, liječnik će vam ili reći: "Prestanite pušiti, pušenje vas ubija", što i sami znate, ili će vam prepisati gume za žvakanje koje će vas isto tako koštati novaca, a i sadrže upravo onu drogu od koje se pokušavate odviknuti.

Kampanje koje plaše pušače bolestima također neće donijeti nikakvu korist. One će stvar samo otežati. Samo će uplašiti pušače te će oni željeti pušiti sve više i više. Adolescenti znaju da cigarete ubijaju, ali isto tako znaju da ih jedna cigareta neće ubiti. S obzirom na to da je ta navika toliko raširena, prije ili kasnije, zbog pritiska društva ili zbog čiste znatiželje, isprobat će tu jednu cigaretu. I baš *zato* što ima tako grozan okus, vjerojatno će se 'zakvačiti'.

Zašto dopuštamo da se ta svinjarija nastavlja? Zašto Vlada ne smisli kakvu doličnu kampanju? Zašto nam ne govore da je nikotin droga i otrov i da nas ona nikako neće opustiti niti nam dati samopouzdanje, već će uništiti naše živce. Zašto ne govore da je često potrebna samo jedna cigareta da bismo postali ovisnicima?

Sjećam se kako sam čitao roman H. G. Wellsa *Vremenski stroj*. U knjizi se opisuje jedan događaj u dalekoj budućnosti. Neki čovjek pada u rijeku. Njegovi prijatelji jednostavno sjede na obali rijeke kao stado, potpuno ignorirajući očajničke povike u pomoć. Smatrao sam taj prizor vrlo neljudskim i uznemiravajućim. Mislim da je apatičnost kojom se promatra problem pušenja u našem društvu vrlo slična tom prizoru. U Velikoj se Britaniji čak dopuštaju prijenosi natjecanja u pikadu koje sponzorira duhanska industrija u najgledanijim terminima. Igrač, nakon fantastičnog pogotka popraćenog ekstatičnim komentarima spikera, pali cigaretu. Zamislite slučaj u kojem bi mafija sponzorirala neki takav turnir, a igrač, ovisnik o heroinu, bi nakon pogotka ubrizgavao sebi heroin u žilu.

Zašto dopuštamo društvu da tjera zdrave mlade adolescente, djecu čiji je život izgrađen prije nego što su počeli pušiti, da doživotno plaćaju ogromne svote novca za 'povlasticu' da sami sebe mentalno i fizički uništavaju i osuđuju na doživotno ropstvo, na život u prljavštini i bolestima?

Možda će vam se činiti da previše dramatiziram. Nije tako. Moj je otac umro u ranim pedesetim godinama upravo zbog pušenja. Bio je jak čovjek i vjerojatno bi još uvijek bio među živima da nije pušio.

U ranim sam četrdesetima bio uvjeren da sam vrlo blizu smrti, a vjerojatnije je da bi moju smrt pripisivali moždanom udaru nego pušenju. U današnje mi se vrijeme za pomoć javlja mnogo ljudi koje je bolest uzrokovana pušenjem ozbiljno osakatila ili kojima je bolest prešla u završnu fazu. Ako malo razmislite, sjetit ćete se da i vi znate za mnoge takve slučajeve.

Snježna se lopta zakotrljala i nadam se da ćete pomoći da se pretvori u lavinu.

Pomoći ćete i tako da proširite poruke ove knjige.

Posljednje upozorenje

Sada možete uživati u ostatku života kao sretan nepušač. Kako biste bili sigurni da ćete u tome uspjeti, pratite ove jednostavne upute:

1. Čuvajte ovu knjigu blizu sebe kako biste se u svakom trenutku mogli posavjetovati s njom. Nemojte je izgubiti, posuđivati ili pokloniti.

2. Ako se ikada uhvatite kako zavidite nekom pušaču, podsjetite se da oni zavide vama. Vi niste ni za što zakinuti. Oni jesu.

3. Sjetite ste da niste uživali biti pušačem. Iz tog ste razloga i prestali. Istinski uživate baš u tome što ste postali nepušač.

4. Zapamtite, ne postoji nešto što bi se zvalo samo jedna cigareta.

5. Nikada ne sumnjajte u odluku da više nikada nećete pušiti. Dobro znate da je to ispravna odluka.

6. Naiđete li na bilo kakve poteškoće, javite se najbližoj klinici Allena Carra. Popis klinika pronaći ćete na slijedećim stranicama.

Telefonski broj za pomoć:
0891 664401

Telefonski broj za pomoć Allena Carra omogućava 24-satnu pomoć svakom pušaču koji ima problema. Najavu govori Sir Anthony Hopkins, a Allen Carr osobno daje savjete. Sustav izbornika omogućuje pozivatelju izbor kategorije u skladu s problemom koji ga muči.

Sada napokon možete reći
„HURAA! JA SAM NEPUŠAČ"

Postigli ste nešto stvarno čudesno. Svaki puta kada čujem da se neki pušač spasio s broda koji tone, osjetim veliko zadovoljstvo.

Bilo bi mi stvarno drago čuti da ste se oslobodili robovanja korovu. Molim Vas da se potpišete na pismo, dodate svoje komentare i pošaljete ga na adresu:
Allen Carr, The Easy Way to Stop Smoking,
1c Amity Grove, London SW 20 OTW

Dragi Allene,

HURAA! JA SAM NEPUŠAČ - YIPEE! I'M A NON-SMOKER

Potpis _____ Datum _____

Ime _____

Adresa _____

_____ Pošt. broj _____